



# Guía de recursos para miembros 2025

---

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

# Índice

- 04** myProvidence
- 05** Características del portal para miembros
- 06** Encuentre un proveedor
- 07** Opciones de atención
- 08** Administración de atención médica
- 10** Salud del comportamiento
- 12** Atención alternativa
- 13** Recursos de farmacia
- 14** Asesoramiento de salud
- 15** Ventajas para miembros



## 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.

## Registre su cuenta

Vaya a [myProvidence.com](https://myprovidence.com) y haga clic en "Create an account" (Crea una cuenta), luego ingrese la siguiente información:

- Número de ID de miembro y grupo
- Fecha de nacimiento
- Código postal
- Dirección de correo electrónico

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

Consulta los materiales de miembro para aprender acerca de:

- Cómo usar su plan de cobertura
- Servicios y costos cubiertos
- Beneficios del plan y más



### Información de farmacia

Consulte "Drug Lists" (Lista de medicamentos) para ver una lista de medicamentos aprobados por la FDA cubiertos por su plan. La lista incluye:

- Medicamentos de marca, genéricos y de especialidad
- Medicamentos que requieren aprobación, que son parte de un programa de terapia de pasos o límites de reposiciones



### Reclamos y explicación de los beneficios

Consultar reclamos y comprender cómo se facturaron los servicios de atención médica. Su explicación de beneficios (explanation of benefits, EOB) incluye:

- Servicios prestados
- Monto facturado del proveedor
- Monto cubierto por el seguro
- Responsabilidad del miembro
- Motivos de denegación (si los hubiera)



### Uso de beneficios

Vea su deducible anual y el progreso máximo de los gastos de bolsillo Cuando alcance estos límites:

- El seguro comienza a pagar una parte de sus costos de atención médica (deducible)
- El seguro generalmente cubre la mayoría de los costos de atención médica cubierta (máximo de gastos de bolsillo)

## Mis proveedores



### Mis proveedores

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

- Proveedores y farmacias adaptadas a la red de su plan
- Filtros como idioma, género, raza, etnia y más



### Opciones de atención

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

## Mi salud



### Ventajas para miembros

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

## Mis herramientas



### Costos estimados

Estime los costos médicos, de farmacia y de tratamientos dentales. Usted puede:

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



### Gestión de la tarjeta de identificación

Vea su tarjeta de ID de miembro para obtener detalles del plan, como:

- ID de miembro y de grupo
- Red de planes cubiertos
- Recursos de atención
- Información para la presentación de reclamos



# Buscar un proveedor

## Personalice la búsqueda de proveedores en tres pasos sencillos.

Es fácil buscar proveedores 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](https://myProvidence.com), luego seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor)
  - Visite [ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider](https://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
- Idioma(s) que habla
- Competencia cultural
- Ubicación
- Raza y etnia
- LGBTQ+
- Afiliación de hospital
- Comunidad(es) religiosa(s)
- Comunidades de interés
- Género
- Identidad personal

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).



# 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 un historial de salud personalizado. Si necesita un proveedor de atención primaria, visite [myProvidence.com](https://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](https://Providence.org/Services/ExpressCare-Virtual).



### Clinicas 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](https://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](https://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](https://ProvidenceHealthPlan.com/Care-Options)

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



# 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

Teléfono: **503-574-7247** o **800-662-1121 (TTY: 711)**

Correo electrónico: **CareManagement@Providence.org**

En línea: **ProvidenceHealthPlan.com/CareManagement**

## 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:

## Nuestros servicios en acción

 **Talkspace**

**EI 80 %**

considera que Talkspace es tan efectivo o más que la terapia tradicional

 **Equip**

**EI 81 %**

de los pacientes ve mejoras en los síntomas de los trastornos de alimentación

 **Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge)**

**EI 42 %**

de los miembros no pediría ayuda sin este servicio

 **Charlie Health**

**EI 91 %**

asistió a una sesión programada

 **Learn to Live**

**EI 44 %**

tuvo mejores resultados psicométricos cuando trabajó con un asesor de Learn to Live

 **Joon Care**

**EI 87 %**

recuperación eficaz de síntomas graves

 <b>Recursos para mejorar el bienestar</b>	 <b>Herramientas de autocontrol y conciencia plena</b>	 <b>Telesalud/ Virtual</b>	 <b>Red clínica amplia</b>	 <b>Administración de atención médica y apoyo para las crisis</b>	
<p><b>Recursos para relajarse y recargarse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ahorro en terapia de masaje, yoga, meditación y más</li> <li><a href="https://www.providencehealthplan.com/LifeBalance">ProvidenceHealthPlan.com/LifeBalance</a></li> </ul> <p><b>Programas de apoyo virtuales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.CharlieHealth.com">CharlieHealth.com</a></li> <li><a href="https://www.Equip.Health">Equip.Health</a></li> <li><a href="https://www.Joon.com">Joon.com</a></li> </ul>	<p><b>Asesoramiento de salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoaching">ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoaching</a></li> <li>Sesiones de asesoramiento de salud individuales</li> <li>Definición de objetivos personalizados con pasos manejables</li> <li>Programa diseñado para empoderarlo para que alcance sus objetivos de salud</li> </ul> <p><b>Learn to Live</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.LearnToLive.com/Welcome/ProvidenceHealthPlan">LearnToLive.com/Welcome/ProvidenceHealthPlan</a></li> <li>Tratamiento virtual autodirigido para gestionar el bienestar mental</li> <li>Asesoramiento individual, ejercicios de conciencia plena y seminarios web en vivo y a demanda</li> <li>Disponible en cualquier momento dentro de la aplicación</li> </ul>	<p><b>Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.Providence.org/BHC">Providence.org/BHC</a></li> <li>Acceso rápido a atención directa con proveedores de Providence</li> <li>Horario extendido de 7 a. m. a 8 p. m. (hora del Pacífico), los 7 días de la semana</li> <li>Ayuda con factores de estrés de vida, la salud mental y problemas de adicción</li> <li>Disponible para miembros elegibles que residen en OR, WA, ID, CA, MT y TX</li> </ul> <p><b>Talkspace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.Talkspace.com/ProvidenceHealthPlan">Talkspace.com/ProvidenceHealthPlan</a></li> <li>Proveedor de telesalud de psicoterapia virtual para adolescentes (de 13 años o más) y adultos</li> <li>Se selecciona un proveedor dentro de las 48 horas</li> <li>Conexión mediante mensaje de texto, llamada o video en vivo</li> <li>Acceda a terapia, psiquiatría* o ambas</li> </ul> <p><small>*Los psiquiatras pueden recetar medicamentos.</small></p>	<p><b>Equip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tratamiento virtual para trastornos alimentarios</li> <li>Niños y adultos jóvenes de 6 a 24 años</li> <li>Tratamiento basado en la familia (FBT) con un equipo multidisciplinario</li> </ul> <p><b>Charlie Health</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programa intensivo ambulatorio virtual (Virtual Intensive Outpatient Program, vIOP)</li> <li>Adolescentes y adultos jóvenes de 11 a 30 años</li> <li>Planes de tratamiento personalizados, incluida terapia familiar/individual</li> </ul> <p><b>Joon Care</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apoyo en situaciones de crisis y suicidio</li> <li>Sesiones virtuales con un terapeuta con licencia</li> <li>Adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 26 años</li> <li>Disponible para miembros elegibles que residen en OR, WA, TX, CA, DE, PA y NY</li> </ul>	<p><b>Red de salud conductual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acceso local y en todo el país</li> <li>Servicios presenciales y virtuales</li> <li>Atención específica por edades (niños, adolescentes, adultos)</li> <li>Acceso a la red de salud conductual especializada</li> </ul> <p><b>Directorio de proveedores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider">ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider</a></li> <li>Ingrese al Directorio de proveedores y realice una búsqueda con su identificación de miembro.</li> <li>Seleccione "Find a care provider" (Encuentre un proveedor)</li> <li>Seleccione "Mental Health/Substance Use Disorder" (Salud mental/Trastorno por consumo de sustancias)</li> </ul>	<p><b>Centro de salud conductual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acceso inmediato las 24 horas del día, los 7 días de la semana</li> <li>Equipo entrenado en atención de triaje de crisis</li> <li>Remisiones en tiempo real</li> </ul> <p><b>Emergencia y servicios de atención urgente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atención de internación y residencial</li> <li>Atención hospitalaria parcial</li> </ul>

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

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.



# 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 de la red.

\*La terapia de masajes no está cubierta para todos los miembros. Consulte el resumen de beneficios para conocer los detalles de la cobertura.



# 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](https://www.providencehealthplan.com/Pharmacy) para ver el formulario del plan.



## 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).



## 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](https://www.providencehealthplan.com/FindAProvider) para encontrar una farmacia cerca de usted.



## Medicamentos entregados directamente en su casa

Las recetas por correo le permiten pedir medicamentos y recibirlos en su hogar,<sup>1</sup> lo que le ahorra viajes a la farmacia. Reciba un envío gratuito de medicamentos para 30 o hasta 90 días.

## Hay dos programas gratuitos disponibles para maximizar los ahorros de costos<sup>2</sup>

	Rx Savings Solutions	Smart RxAssist™
<b>Ahorro de costos</b>	• Reduce los gastos de bolsillo para los medicamentos	• Puede reducir el copago a \$0 en medicamentos de especialidad seleccionados
<b>Personalización</b>	• Personalización para su cobertura del plan de salud y sus medicamentos	
<b>Conveniencia</b>	• 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
<b>Apoyo</b>	• 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](https://www.providencehealthplan.com/Pharmacy)

<sup>1</sup>No incluye medicamentos de especialidad y compuestos.

<sup>2</sup>Aplican criterios de elegibilidad y participación. Los programas Rx Savings Solutions y Smart RxAssist™ no están disponibles para todos los miembros. Para determinar la elegibilidad para el programa, llame al Servicio al Cliente de farmacia al 503-574-7400 o al 877-216-3644 (TTY: 711).



## 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 miembros,<sup>1</sup> junto con:

- Sesiones de asesoramiento de salud individuales
- Definición de objetivos personalizados con 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](https://ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoaching)

## Programa Quit for Life<sup>®</sup>

### 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.



## Ventajas para miembros

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



### One Pass Select<sup>™</sup>

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.



### 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.



### Travel Assistance<sup>®</sup>

Nos hemos asociado con Assist America Travel Assistance<sup>®</sup> 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.

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

[ProvidenceHealthPlan.com/Member-Perks](https://ProvidenceHealthPlan.com/Member-Perks)



<sup>1</sup> 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)**.

# 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 ayudarlo.**

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

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

**ProvidenceHealthPlan.com**