

¡Más Beneficios!

LOS PLANES DE SALUD HMO Y MÁS SE CENTRAN EN LA COMUNIDAD,
LA DIVERSIDAD Y EL VALOR



Un Tipo de Plan de Salud Diferente

Usted merece lo mejor de su cobertura de salud.

Salud HMO y Más atiende las diversas necesidades de la comunidad del sur de California y de residentes como usted con cobertura de atención de salud asequible y acceso a proveedores médicos de SIMNSA en México.



Scripps Health es una opción en San Diego

Para nuestros afiliados de San Diego, ahora ofrecemos acceso a **Scripps Health** junto con todos los demás proveedores de la red de Salud HMO y Más. Esto incluye acceso a **14 clínicas Scripps HealthExpress** en las que podrá recibir atención en el día para enfermedades y lesiones leves.

Salud HMO y Más está pensado para la diversidad

En pocas palabras, Salud HMO y Más fue diseñado para nuestros afiliados que quieren acceso a cobertura de atención de salud eficaz, asequible y basada en la comunidad. Los copagos predecibles y los proveedores con sensibilidad cultural hacen que Salud HMO y Más sea la mejor cobertura de atención de salud.

Salud Network tiene un toque local

Obtendrá una red centrada en la cultura, con un selecto grupo de médicos y personal formado para saber lo que usted espera, desea y necesita. Puede confiar en los servicios que recibe.

Encuentre proveedores de Salud Network en estos condados:

- Kern
- Los Angeles
- Orange
- San Bernardino
- San Diego
- Riverside

Brindamos cobertura transfronteriza

Los afiliados de Salud HMO y Más y sus dependientes cubiertos pueden recibir atención de médicos y centros de SIMNSA¹ en México (Tijuana y Mexicali) con copagos más bajos y sin necesidad de una remisión. Su médico de SIMNSA coordinará toda su atención en México. Los afiliados y dependientes cubiertos que viven en México no pueden usar estos beneficios en centros de atención de urgencia en San Diego. Para encontrar un proveedor de SIMNSA, visite SIMNSA.com o llame al Centro de Comunicación de SIMNSA al **800-424-4652**.

¹ Se ha seleccionado una red de médicos contratados por Sistemas Médicos Nacionales, S.A. de C.V. (SIMNSA) para proporcionar servicios a los afiliados de Health Net Salud HMO y Más. Los familiares que viven en México no pueden recibir beneficios del plan de proveedores de California, salvo en caso de emergencias, que están cubiertas en todo el mundo.

Características del plan que le aportan valor

Salud HMO y Más es un plan de organización para el mantenimiento de la salud (por sus siglas en inglés, HMO) que le ofrece estos beneficios:

- ✓ Copagos fijos para la mayoría de los servicios
- ✓ Una excelente red de médicos y hospitales del sur de California
- ✓ Atención coordinada a través de su médico de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP)
- ✓ Servicios de emergencia con cobertura mundial
- ✓ Acceso a proveedores que participan de SIMNSA en México

Consulte la *Evidencia de Cobertura* de Salud HMO y Más para conocer los beneficios específicos del plan.

Programas de bienestar

Todos nuestros planes de Salud HMO y Más incluyen programas de bienestar que le ayudan a tomar decisiones para que usted y su familia tengan un estilo de vida saludable. Como afiliado, tiene acceso a programas de bienestar, como los siguientes:

- **Programas de Asesoramiento sobre Salud**
 - **Programa Health Coaching (atención telefónica):** mediante el apoyo personalizado, usted y su instructor de salud descubren sus motivaciones y abordan comportamientos de salud específicos que repercuten en riesgos de salud a corto plazo y también en objetivos a largo plazo.
 - **Programa Health Coaching (atención digital):** esto incluye varias clases relacionadas con el estrés, las estrategias para dejar de consumir tabaco, el ejercicio, el peso, las brechas en la atención, entre otros temas.
- **Craving to Quit® :** este programa para dejar de fumar cubre la mayoría de los tipos de tabaco, le permite hablar con un asesor que le brindará apoyo y le ofrece un plan personalizado para dejar de fumar.
- **Programa RealAge® :** es nuestro programa de comportamiento saludable que apunta a los cuatro mayores riesgos del estilo de vida: estrés, sueño, nutrición y ejercicio.
- **Programa Eat Right Now:** un nuevo programa de 28 días que tiene como objetivo ayudarle a reconfigurar el cerebro para poder desarrollar nuevos hábitos de alimentación. Esto podría ayudarle a bajar de peso y a mantener el peso ideal, con menos estrés y esfuerzo.

Para acceder a estos programas y mucho más, inicie sesión en **healthnet.com**.

(continúa)





**En caso de emergencia,
llame al 911 o vaya al hospital
más cercano.**

Programa Start Smart for Your Baby®

Tenemos un programa que brinda apoyo para el embarazo y ayuda a padres primerizos. Su nombre es Start Smart for Your Baby. El programa está diseñado para personalizar el apoyo y la atención que necesita para tener un embarazo saludable y un bebé sano. Ya forma parte de sus beneficios y no le costará nada. Con una serie de recursos educativos y apoyo para los futuros padres, el programa Start Smart for Your Baby ofrece información y recursos, como también administración de casos para embarazadas.

Farmacia

Adaptamos la red Advanced Choice Pharmacy a sus necesidades. Se combina con Salud HMO y Más y otros planes selectos. Esta incluye CVS, Walmart, Costco, Safeway, Vons y otras farmacias.²

- Surta sus recetas médicas en una farmacia que trabaje con Health Net.
- Las recetas médicas prescritas por un proveedor de SIMNSA deben surtirse en una farmacia contratada en México.

Servicios de atención de emergencia y urgencia

La atención de emergencia es para cualquier situación médica que se considere potencialmente mortal. La atención de urgencia es para otras ocasiones en las que se necesita atención inmediata. Para encontrar los centros de atención de urgencia más cercanos, visite **healthnet.com**. Asegúrese de haber iniciado sesión para ver los centros de Salud Network.

Nota: Comuníquese siempre con su PCP para cualquier atención de seguimiento.

Servicios de telesalud

El selecto proveedor de servicios de telesalud de Health Net le ofrece una opción sencilla para recibir servicios de telesalud cuando su médico habitual no esté disponible. Use su teléfono inteligente o su computadora para consultar a un médico certificado por la Junta de los EE. UU. las 24 horas del día, los 7 días de la semana³. ¿Podría ser más fácil? Sí. ¡Tiene un copago de \$0!

Los médicos de telesalud pueden diagnosticar y tratar síntomas de resfrió y gripe, alergias, infección respiratoria en las vías superiores y problemas de la piel, como también enviar recetas médicas a su farmacia local, en algunos casos⁴.

La información de contacto de su selecto proveedor de servicios de telesalud se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

² Se excluye Walgreens.

³ Los servicios de salud del comportamiento están disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del Pacífico.

⁴ El acceso a los servicios de telesalud no garantiza que se recete un medicamento. Puede recibir servicios en persona o a través de telesalud, si está disponible, de su proveedor de atención primaria; de un especialista tratante o de otro profesional de la salud, clínica o centro de salud contratados de acuerdo con el servicio y las normas existentes de puntualidad y acceso geográfico exigidas por la legislación de California. Todos los costos compartidos por los servicios recibidos a través del selecto proveedor de servicios de telesalud de Health Net se acumularán para su desembolso máximo y deducible (si su plan tiene un deducible). Al programar una cita a través del selecto proveedor de servicios de telesalud de Health Net, usted da su consentimiento para recibir servicios de telesalud a través del selecto proveedor de servicios de telesalud de Health Net. Consulte el documento de cobertura de su plan de salud para obtener información sobre la cobertura y la definición de servicios de telesalud. Tiene derecho a acceder a sus expedientes médicos por los servicios recibidos a través del selecto proveedor de servicios de telesalud de Health Net. A menos que decida lo contrario, cualquier servicio prestado a través del selecto proveedor de servicios de telesalud de Health Net se compartirá con su proveedor de atención primaria.

Es fácil elegir al médico adecuado para usted

Cuando se inscribe en un plan de Salud HMO y Más, elige un médico de atención primaria (PCP) y un grupo médico participante (por sus siglas en inglés, PPG) contratados.

- Cada miembro de la familia puede elegir su propio PCP y PPG de acuerdo a sus necesidades.
- Los afiliados que viven en México no necesitan seleccionar un PCP, solo tienen que escribir "SIMNSA" en el formulario.

Su médico coordinará la mayor parte de su atención y le remitirá a especialistas y hospitales, salvo en casos de urgencias y emergencias. Una vez que usted y su familia se inscriben como afiliados de Health Net, pueden aprovechar sus beneficios y los útiles recursos de Health Net. Solo debe mostrar su tarjeta de identificación de Health Net durante su consulta.

Para buscar un proveedor, visite **healthnet.com** o llame al número de Servicios al Afiliado al número que se encuentra en su tarjeta de identificación.

Consulte la *Evidencia de Cobertura* de Salud HMO y Más para conocer los beneficios específicos del plan.



English

No Cost Language Services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call us at the number listed on your ID card or call 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Arabic

خدمات اللغة مجانية. يمكنك الحصول على مترجم فوري. ويمكنك الحصول على وثائق مقروءة لك. للحصول على المساعدة، اتصل بنا على الرقم الموجود على بطاقة الهوية، أو اتصل على مركز الاتصال التجاري (TTY: 711) 1-800-522-0088

Armenian

Անվճար լեզվական ծառայություններ: Դուք կարող եք բանավոր թարգմանիչ ստանալ: Փաստաթղթերը կարող են կարդալ ձեզ համար: Օգնության համար զանգահարեք մեզ ձեր ID քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Chinese

免費語言服務。您可使用口譯員。您可請人使用您的語言將文件內容唸給您聽，並請我們將有您語言版本的部分文件寄給您。如需協助，請致電您會員卡上所列的電話號碼與我們聯絡，或致電 1-800-522-0088 (TTY: 711)。

Hindi

बनिा लागत की भाषा सेवाएँ। आप एक दुभाषिया प्राप्त कर सकते हैं। आपको दस्तावेज पढ़ कर सुनाए जा सकते हैं। मदद के लिए, आपके आईडी कार्ड पर दिए गए सूचीबद्ध नंबर पर हमें कॉल करें, या 1-800-522-0088 (TTY: 711)।

Hmong

Kev Pab Txhais Lus Dawb. Koj xav tau neeg txhais lus los tau. Koj xav tau neeg nyeem cov ntaub ntawv kom yog koj hom lus los tau. Xav tau kev pab, hu peb tau rau tus xov tooj ntawm koj daim npav los yog hu 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Japanese

無料の言語サービス。通訳をご利用いただけます。文書をお読みします。援助が必要な場合は、IDカードに記載されている番号までお電話いただくか、1-800-522-0088 (TTY: 711)。

Khmer

សេវាភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ អ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូមទាក់ទងយើងខ្ញុំតាមរយៈលេខទូរសព្ទដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬ ទាក់ទងទៅមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងពាណិជ្ជកម្មនៃក្រុមហ៊ុន 1-800-522-0088 (TTY: 711)។

Korean

무료 언어 서비스. 통역 서비스를 받을 수 있습니다. 귀하가 구사하는 언어로 문서의 낭독 서비스를 받으실 수 있습니다. 도움이 필요하시면 보험 ID 카드에 수록된 번호로 전화하시거나 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Navajo

Saad Bee Áká E'eyeed T'áá Jíík'e. Ata' halne'ígíí hóló. T'áá hó hazaad k'éhjí naaltsoos hach'í' wóltah. Shíká a'doowoł nínízingo naaltsoos bee néího'dólzínígíí bikáa'gi béésh bee hane'í bikáá' áajj' hodiílnih éí doodaii' 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Persian (Farsi)

خدمات زبان به طور رایگان. می توانید یک مترجم شفاهی بگیرید. می توانید درخواست کنید که اسناد برای شما قرائت شوند. برای دریافت راهنمایی، با ما به شماره ای که روی کارت شناسایی شما درج شده تماس بگیرید یا با مرکز تماس بازرگانی 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Panjabi (Punjabi)

ਬਨਿ ਕਸਿ ਲਾਗਤ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-522-0088 (TTY: 711)।

Russian

Бесплатная помощь переводчиков. Вы можете получить помощь устного переводчика. Вам могут прочесть документы. За помощью обращайтесь к нам по телефону, приведенному на вашей идентификационной карточке участника плана. Кроме того, вы можете позвонить в 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Spanish

Servicios de idiomas sin costo. Puede solicitar un intérprete. Puede obtener el servicio de lectura de documentos y recibir algunos en su idioma. Para obtener ayuda, llámenos al número que figura en su tarjeta de identificación o comuníquese con el 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Tagalog

Walang Bayad na Mga Serbisyo sa Wika. Makakakuha kayo ng isang interpreter. Makakakuha kayo ng mga dokumento na babasahin sa inyo. Para sa tulong, tawagan kami sa nakalistang numero sa inyong ID card o tawagan ang 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Thai

ไม่มีค่าบริการด้านภาษา คุณสามารถใช้ล่ามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังได้ สำหรับความช่วยเหลือ โทรหาเราตาม หมายเลขที่ให้ไว้บนบัตรประจำตัวของคุณ หรือ โทรหาศูนย์ติดต่อเชิงพาณิชย์ของ 1-800-522-0088 (TTY: 711)

Vietnamese

Các Dịch Vụ Ngôn Ngữ Miễn Phí. Quý vị có thể có một phiên dịch viên. Quý vị có thể yêu cầu được đọc cho nghe tài liệu. Để nhận trợ giúp, hãy gọi cho chúng tôi theo số được liệt kê trên thẻ ID của quý vị hoặc gọi 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Un servicio que marca la diferencia

No solo decimos que adaptamos la cobertura de atención de salud a sus necesidades, sino que trabajamos en función de eso, especialmente cuando se trata del servicio:

- Nuestro equipo de profesionales se presenta cada día dispuesto a ofrecer una experiencia positiva al cliente.
- Le ofrecemos ayuda en su idioma para que pueda obtener la información que necesita.
- Le permitimos hacer sus gestiones por teléfono o Internet.



800-522-0088 (TTY: 711), de 8 a. m. a 6 p. m.



Visite **healthnet.com** para obtener más información.