EL **BIENESTAR** COMPLETO QUE MERECE

Usted merece todas las oportunidades para alcanzar sus objetivos de salud y bienestar, con programas y recursos integrados en los planes Western Health Advantage para llevar un estilo de vida saludable. Con una amplia red de proveedores clínicos y socios de salud, WHA apoya la innovación médica y un enfoque holístico para ayudar a los miembros a estar y mantenerse saludables. En el interior, encontrará los beneficios y servicios de bienestar de WHA disponibles en muchos de nuestros planes grupales e individuales/familiares.*

western health

visite • mywha.org/wellness **llame** • 916.563.2250; 888.563.2250 gratis; TTY 711

todo lo que necesita para estar bien

El bienestar comienza con la atención preventiva

La salud preventiva incluye exámenes anuales de bienestar, exámenes de salud y cáncer, exámenes de bienestar para bebés y recién nacidos y vacunas preventivas, que están cubiertos en su plan de salud WHA sin costo adicional*. Visite el sitio web de WHA para obtener pautas de salud preventiva que incluyen calendarios de vacunación actualizados y fáciles de leer. Su médico de atención primaria (PCP) le aconsejará qué medidas preventivas son adecuadas para usted y su familia. Si sigue estas pautas y horarios, estará tomando medidas importantes para salvaguardar su salud.

Para recompensarlo por tomar la iniciativa en el camino hacia una vida saludable, WHA a veces puede ofrecer recompensas, brindando a los miembros la oportunidad de ganar tarjetas de regalo simplemente por completar sus exámenes preventivos y sus vacunas.

Visite **mywha.org/guidelines** para obtener más información sobre la salud preventiva y estos incentivos.

evaluación de salud personal

mywha.org/wellness

Healthyroads® es una herramienta de gestión de salud en línea donde usted completa una evaluación de salud personal (PHA) anual. Recibirá una tarjeta de puntaje de salud que lo conecta con recursos e información para crear un plan de acción y mejorar su salud/puntaje. Es una excelente herramienta proactiva para promover su viaje de salud.

salud mental y conductual

mywha.org/bh

Su salud mental es parte integral de su salud y bienestar general. Si usted o un ser querido vive con depresión, ansiedad, un trastorno por uso de sustancias u otras afecciones de salud mental, hay ayuda disponible a través de su plan WHA. En asociación con Optum, WHA ofrece una gama completa de servicios, junto con herramientas y recursos para apoyarlo a usted y a su familia. No necesita una remisión de su PCP. Comuníquese con Optum para acceder a profesionales calificados de salud mental, recursos e instalaciones cercanas.

***Consulte los documentos de su plan 2024 para ver si tiene estos programas. Los servicios de WHA dependen de su plan y de su elegibilidad al momento del servicio.**

Atención esencial

Tienes el apoyo y los recursos que necesitas

manejo de afecciones crónicas

mywha.org/dm

Los miembros que viven con una enfermedad crónica tienen acceso a recursos útiles y a un administrador de atención para ayudarlos a controlar su afección. Los miembros que padecen las siguientes enfermedades crónicas: asma, enfermedad de las arterias coronarias, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia cardíaca congestiva o diabetes (tipo 1 y tipo 2) pueden ser elegibles para recibir apoyo personalizado para controlar su salud y factores de riesgo relacionados.

prevención de diabetes

mywha.org/preventdiabetes

Para los miembros elegibles que corren riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, este programa ofrece entrenamiento personalizado, herramientas de seguimiento, sesiones grupales en línea, una báscula y DVD de ejercicios.

reversión de la diabetes tipo 2

mywha.org/reversediabetes

Virta Health es un programa de telesalud que ayuda a los participantes a reducir el azúcar en sangre y la A1C, reducir o eliminar los medicamentos para la diabetes y perder peso. Con cientos de miembros de WHA en el programa y que ya están obteniendo excelentes resultados, este programa incluye un equipo de asesoramiento médico a su lado. El programa, el entrenamiento y los suministros (un valor de $3,000) están incluidos en su plan de salud WHA.

control de la hipertensión

mywha.org/manageHBP

Para miembros mayores de 18 años con presión arterial alta (también conocida como hipertensión), este programa ofrece herramientas avanzadas para ayudar a controlar la presión arterial alta, como un monitor de presión arterial conectado enviado directamente a su hogar, asesoramiento en tiempo real sobre sus lecturas y entrenamiento y apoyo personal.

dejar de fumar

mywha.org/quit4life

Quit for Life es un programa para miembros de WHA que buscan superar la dependencia de la adicción al tabaco y la nicotina. El programa ofrece entrenamiento personal por teléfono, chat o mensaje de texto; sesiones grupales en línea; y terapia de reemplazo de nicotina.

asesoramiento nutricional

mywha.org/nutrition

Ya sea que se trate de problemas de obesidad, trastornos alimentarios o aumento de peso necesario, los miembros elegibles que cumplan con los criterios médicos específicos pueden hablar con su médico para obtener una derivación a un nutricionista para las consultas respectivas. Tendrá los mismos costos compartidos que tendría para una visita al consultorio de atención primaria.

manejo del dolor

mywha.org/digitalPT

Manejar el dolor es más fácil a través de Kaia Health, un innovador programa y aplicación de fisioterapia digital (PT) para ayudar con el dolor de espalda, cuello y rodilla. Cuando no puede asistir a la terapia en persona o viajar a las citas, la tecnología impulsada por IA utiliza su teléfono móvil para brindar asesoramiento y retroalimentación, evaluación de funciones y calentamientos para una terapia virtual a la que se puede acceder en cualquier momento y en cualquier lugar.

Apoyando su estilo de vida saludable

Elija programas para mantenerse saludable y en forma

acupuntura y quiropráctica

mywha.org/cam

El dolor de espalda, cuello y articulaciones son las principales razones para buscar atención como la acupuntura o la atención quiropráctica. Los planes WHA incluyen atención complementaria y alternativa (CAM) a través de nuestro socio, Landmark Healthplan of CA, y los servicios no requieren una derivación de un PCP.

asociaciones de gimnasios

mywha.org/fitness

WHA le da una razón para mantenerse activo a través de nuestros convenios con gimnasios y centros de acondicionamiento físico. Active&Fit Direct™ le ofrece acceso a una amplia variedad de centros de acondicionamiento físico por un pago mínimo al mes. También ofrecemos descuentos con otros socios de acondicionamiento físico del área. Visite nuestro sitio web para obtener una lista de ubicaciones.

clases de communityfit

mywha.org/communityfit

Únase a nuestras clases populares en línea diseñadas para aumentar la confianza en el cuerpo y la mente. Dirigidos por un entrenador de salud y acondicionamiento físico, estos ejercicios creativos le ayudan a desarrollar fuerza y movimiento, además de reducir su estrés y ayudarlo a sentirse mejor.

clases de salud y grupos de apoyo

mywha.org/classes

Acceda a programas de educación para la salud dirigidos por instructores patrocinados por los grupos médicos de nuestra red. Encuentre clases o grupos de apoyo en nutrición, paternidad, embarazo y parto, dejar de fumar. A menos que se indique lo contrario, la mayoría de las clases son gratuitas.

descuentos en salud y fitness

mywha.org/discounts

Junto con nuestro socio Active&Fit™, traemos ChooseHealthy® con ahorros en productos y servicios de bienestar que le ayudarán a descubrir nuevas maneras de vivir mejor cada día. Obtenga descuentos del 10 al 50% en marcas populares de salud y fitness. Ahorre dinero en servicios de masajes terapéuticos a través de una red de profesionales. Busque clases y otros servicios para apoyar un estilo de vida saludable.

biblioteca de recetas saludables

mywha.org/recipes

Explore cientos de recetas saludables de reconocidas organizaciones de salud sin fines de lucro que apoyan la salud del corazón y otras afecciones de salud. Obtenga los beneficios de un estilo de vida nutricionalmente sólido que mejora el bienestar emocional, el control saludable del peso y una mayor longevidad.

embarazo y posparto

mywha.org/parentsupport

Además de los beneficios y recursos para un embarazo saludable de WHA, WHA también se asoció con Maven Nursing para obtener apoyo virtual de entrenadores y especialistas, junto con materiales educativos para futuros padres/parejas.

manejo de perdida de peso

mywha.org/weightloss

Este programa virtual personalizado de gestión de la pérdida de peso de 52 semanas incluye entrenamiento las 27 horas del día, los 4 días de la semana, recursos digitales para realizar un seguimiento del progreso, una báscula de alimentos, DVD de ejercicios y sesiones grupales en línea.