Cobertura de salud que hace más

Programas, herramientas y apoyo para ayudarle a mantenerse saludable, controlar enfermedades y sentirse mejor cada día.

Western Health Advantage va más allá de la cobertura de atención médica tradicional. Ofrecemos programas integrados y apoyo personalizado diseñados para ayudarle a tomar el control de su salud en cada etapa de la vida.

- Atención preventiva sin costo adicional;*
- programas personalizados y asesoramiento;
- herramientas digitales y recompensas para mantenerle motivado;
- apoyo local enfocado en los miembros



Comience hoy su camino hacia una mejor salud.

visite
mywha.org/wellness

llama al
916.563.2250 / 888.563.2250 gratis;
TTY 711

westernhealth



Empiece con lo básico para mantenerse saludable

Cuidar su salud comienza con la prevención

Atención preventiva

mywha.org/guidelines

WHA le facilita mantenerse al día con la atención de rutina.

La atención preventiva incluye:

- Exámenes anuales de bienestar;
- pruebas de detección de salud y cáncer;
- exámenes para bebés sanos y recién nacidos;
- vacunas y atención de rutina;
- pautas y recursos de salud preventiva.

Estos servicios están cubiertos por su plan de salud WHA sin costo adicional*.

Obtenga recompensas

mywha.org/incentives

Le recompensamos por dar pasos hacia su versión más saludable.

- Valor de $20 a $50;
- incentivos para completar exámenes preventivos y pruebas de detección;
- fácil acceso a formularios y detalles del programa.

***Los servicios de WHA dependen del plan y de la elegibilidad en el momento de recibir el servicio.**

Apoyo de salud personalizado

Para ayudarle a controlar enfermedades y desarrollar hábitos más saludables

Evaluación de salud

mywha.org/wellness

- Toma solo de 10 a 15 minutos;
- ofrece información y recomendaciones personalizadas;
- le conecta con programas que se adaptan a sus necesidades;
- le recompensa por tomar decisiones saludables.

Manejo de enfermedades crónicas

mywha.org/dm

Los miembros que viven con asma, diabetes, afecciones cardíacas (CAD, CHF), COPD y otras enfermedades pueden recibir apoyo personalizado, educación y recursos.

Prevención de la diabetes tipo 2

mywha.org/preventdiabetes

Para las personas que tienen riesgo de desarrollar diabetes, este programa les ayuda a dar pequeños pasos alcanzables hacia un estilo de vida más saludable.

- Asesoramiento personalizado y apoyo;
- herramientas para monitorear su progreso y desarrollar hábitos saludables;
- enfoque en la prevención a largo plazo y cambios sostenibles.

Reversión de la diabetes tipo 2

mywha.org/reversediabetes

Este programa de telesalud puede ayudarle a reducir el azúcar en la sangre y la A1C, reducir el uso de medicamentos y perder peso.

- Apoyo personalizado de un equipo de asesores médicos;
- suministros incluidos (báscula, medidor de glucosa, tiras reactivas y otros recursos);
- resultados comprobados para muchos miembros de WHA.

Control de la hipertensión

mywha.org/manageHBP

Para miembros mayores de 18 años con presión arterial alta, Livongo ofrece herramientas y apoyo para ayudarle a controlar sus lecturas y mejorar su salud.

- Se envía a su hogar un monitor de presión arterial conectado:
- retroalimentación e información en tiempo real;
- asesoramiento personalizado.

Programa para dejar de fumar

mywha.org/quit

Apoyo para ayudarle a dejar el tabaco y la nicotina de forma definitiva.

- Asesoramiento por teléfono, chat o mensajes de texto;
- recursos en línea;
- terapia de reemplazo de nicotina incluida.

Control de la pérdida de peso

mywha.org/weightloss

Un programa personalizado diseñado para ayudarle a desarrollar hábitos saludables y perder peso.

- Asesoramiento y apoyo grupal;
- herramientas digitales para el monitoreo;
- apoyo para cambios en el estilo de vida a largo plazo.

Asesoramiento nutricional

mywha.org/nutrition

Acceso a cobertura ampliada para asesoramiento en nutrición y alimentación. Los miembros elegibles pueden recibir orientación de un nutricionista para apoyar su salud y bienestar.



Su salud, a su manera

Atención y orientación para cada etapa de la vida

Atención de la salud mental y conductual

Opciones virtuales y presenciales

mywha.org/bh

WHA se asocia con Optum para brindar acceso a una gama completa de servicios de salud mental.

- No se requiere derivación;
- acceso a terapeutas y proveedores con licencia;
- apoyo para el manejo del estrés, la ansiedad, la depresión y más.

Apoyo durante el embarazo y postparto

mywha.org/parentsupport

Además de los beneficios y recursos de WHA para un embarazo saludable, nos hemos asociado con Maven Maternity para brindar asesoramiento virtual, recursos y orientación a las familias en crecimiento.

Alivio del dolor y movilidad

Muévase mejor, siéntase mejor

Acupuntura (Atención Complementaria y Alternativa)

mywha.org/cam

Acceda a servicios de acupuntura a través de la red de proveedores asociados de WHA, sin necesidad de derivación.

Bienestar y estilo de vida

Manténgase activo, reduzca el estrés y desarrolle hábitos saludables

Programas de acondicionamiento físico

mywha.org/fitness

Acceda a una amplia variedad de gimnasios y centros de acondicionamiento físico por un costo mensual bajo.

Clases CommunityFit

mywha.org/communityfit

Únase a las clases virtuales diseñadas para mejorar su fuerza, flexibilidad y bienestar.

Clases de salud y grupos de apoyo

mywha.org/classes

Programas dirigidos por instructores que abordan temas de nutrición, crianza y manejo del estrés.

Descuentos de salud y bienestar

mywha.org/discounts

Save on wellness products and services, including massage and fitness brands.

Biblioteca en línea de recetas saludables

mywha.org/recipes

Explore recetas saludables para apoyar una mejor nutrición y la salud a largo plazo.

