



# CREANDO UNA PERSONA MÁS SALUDABLE

Usted merece todas las oportunidades para alcanzar sus objetivos de salud y bienestar, con programas y servicios integrados en los planes Western Health Advantage para llevar un estilo de vida saludable. Junto con nuestros socios de salud, WHA apoya la innovación médica y un enfoque holístico para ayudar a los miembros a estar y mantenerse saludables. ¡Comencemos a convertirnos en una persona más saludable!



**western  
health**

**visite** • [mywha.org/wellness](https://mywha.org/wellness)  
todo lo que necesita para estar bien

**llame** • 916.563.2250; 888.563.2250 gratis; TTY 711



## 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\*. 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.

WHA suele recompensar a sus miembros por tomar medidas proactivas para mantenerse sanos simplemente completando exámenes y pruebas de detección preventivas. Busque formas de obtener sus tarjetas de regalo de \$20 visitando [mywha.org/guidelines](https://mywha.org/guidelines) para obtener más información sobre la salud preventiva y los incentivos.

### evaluación de salud personal

[mywha.org/wellness](https://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](https://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.

\*Los servicios de WHA dependen de su plan y elegibilidad al momento del servicio.

## Atención esencial

Tienes el apoyo y los recursos que necesitas

### manejo de afecciones crónicas

[mywha.org/dm](https://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 la diabetes tipo 2

[mywha.org/preventdiabetes](https://mywha.org/preventdiabetes)

El programa de prevención de la diabetes Real Appeal de WHA le ayuda a usted y a los miembros de su familia cubiertos a tomar medidas pequeñas y factibles para cambiar gradualmente a un estilo de vida más saludable y feliz. Es gratuito para los miembros elegibles en riesgo de padecer diabetes. El asesoramiento personalizado, las herramientas de seguimiento y los recursos marcan una diferencia a largo plazo.

### reversión de la diabetes tipo 2

[mywha.org/reverseddiabetes](https://mywha.org/reverseddiabetes)

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 ya viendo excelentes resultados. Este programa incluye un equipo de asesoramiento médico, una báscula, un medidor de glucosa, tiras de cetonas, lancetas, hisopos y otros recursos a su lado.

### control de la hipertensión

[mywha.org/manageHBP](https://mywha.org/manageHBP)

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

### asesoramiento nutricional

[mywha.org/nutrition](https://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.

### dejar de fumar

[mywha.org/quit4life](https://mywha.org/quit4life)

Quit for Life es un programa para individuos de WHA y algunos miembros de grupos de empleadores 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.

### manejo del dolor

[mywha.org/digitalcare](https://mywha.org/digitalcare)

Manejar el dolor es más fácil a través de Kaia Health, un innovador programa y aplicación 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

[mywha.org/cam](https://mywha.org/cam)

Los planes WHA incluyen atención complementaria y alternativa (CAM) a través de nuestro socio, Landmark Healthplan of CA. Los servicios no requieren una derivación de un PCP.

### asociaciones de gimnasios

[mywha.org/fitness](https://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 socios de fitness del área local. Visite nuestro sitio web para obtener una lista de ubicaciones.

### clases de communityfit

[mywha.org/communityfit](https://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](https://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](https://mywha.org/discounts)

Junto con nuestro socio Active&Fit™, traemos ChooseHealthy® descuentos del 10 al 50 % en marcas populares de salud y fitness. También puede ahorrar dinero en servicios de masajes terapéuticos a través de una red de profesionales locales.

### biblioteca de recetas saludables

[mywha.org/recipes](https://mywha.org/recipes)

Explore cientos de recetas saludables de organizaciones de salud acreditadas 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 del peso y la longevidad.

### embarazo y posparto

[mywha.org/parentsupport](https://mywha.org/parentsupport)

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

### manejo de pérdida de peso

[mywha.org/weightloss](https://mywha.org/weightloss)

Los miembros de WHA tienen acceso a Real Appeal, un programa virtual personalizado de gestión de la pérdida de peso de 52 semanas que incluye entrenamiento, recursos digitales para seguir el progreso, una báscula de alimentos, DVD de ejercicios y sesiones grupales en línea.

