

CIGNA **PROGRAMAS** **DE SALUD DEL** **COMPORTAMIENTO**

En la vida hay imprevistos.
Nosotros podemos ayudarle.
Para cualquier desafío que se le presente.



Ofrecido por Cigna Health and Life Insurance Company o sus afiliadas.

Programas de Salud del Comportamiento de Cigna

Cómo podemos ayudarle.

El bienestar mental puede verse afectado de muchas maneras, y también son muchas las maneras en que podemos ayudarle a sobrellevar los problemas. Tanto si necesita ayuda para reducir el estrés como si se siente motivado a hacer un cambio en su vida o necesita hablar con alguien, Cigna ofrece una variedad de herramientas y servicios de apoyo conductual para asegurarse de que usted tenga acceso a los recursos que más le sirvan.

**Psicoterapia
virtual**

**Salud y
bienestar
emocional**

**Salud
mental**

**Consumo de
sustancias**

**Asesoramiento
y apoyo**

**Programas de
control del
estilo de vida**



Programas de Salud del Comportamiento de Cigna



Psicoterapia virtual¹

Reciba excelentes servicios de salud del comportamiento sin salir de casa. Simplemente conéctese desde su teléfono, computadora o tableta y podrá:

- > Acceder a más de 44,000* profesionales clínicos de la red de servicios de salud del comportamiento de Cigna.
- > [Programar citas](#) en línea con psicoterapeutas o psiquiatras con licencia a través de nuestros grupos de proveedores de atención virtual únicamente.
- > Acceder a proveedores de una amplia variedad de especialidades, como autismo y consumo de sustancias, y a proveedores que se especializan en tratar al personal de servicios de emergencia.
- > Usar nuevas modalidades, como psicoterapia por mensaje de texto privado con proveedores como Talkspace.
- > Recibir tratamiento confidencial para condiciones como estrés y ansiedad.
- > Usar nuestra red de acceso rápido, que garantiza citas por primera vez dentro de los cinco días hábiles siguientes y una devolución de la llamada dentro de un día hábil.²
- > Pedir que envíen una receta directamente a su farmacia, si corresponde.
- > Si tiene el Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés),³ podrá acceder a psicoterapia virtual, recursos y referencias para servicios relacionados con el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Para obtener más información, visite myCigna.com.

Visite myCigna.com para encontrar un proveedor.

* Sujeto a cambios.

Programas de Salud del Comportamiento de Cigna



Salud y bienestar emocional

Programas y herramientas digitales sin costo adicional para usted.

Servicios para ayudar a controlar hechos de la vida:

- > Hasta tres sesiones gratis⁴ con un profesional clínico con licencia de nuestra red del Programa de Asistencia a los Empleados.
- > Seminarios a pedido, recursos comunitarios y referencias sobre una gran variedad de temas.
- > Atención virtual de salud del comportamiento que le permite hablar con un psicoterapeuta usando su teléfono, tableta o computadora.

Encuentre apoyo para una gran variedad de temas, incluidos:

- > Ansiedad, depresión y control del estrés
- > Crianza de los hijos, relaciones, cuidado de niños y adopción
- > Cuidado de mascotas, educación, asesoramiento para casos de robo de identidad
- > Servicios de consultoría legal y financiera⁵

Recursos y herramientas digitales de autoservicio



iPrevail⁶, ofrecido a través de Cigna, ofrece sesiones de asesoramiento a pedido, capacitación personalizada y apoyo para cuidadores. Complete una evaluación, reciba un programa adaptado a sus necesidades y conéctese con un tutor.



Happify⁶, ofrecido a través de Cigna, es un programa autodirigido con actividades, juegos con base científica y meditaciones guiadas, diseñado para ayudarle a reducir el estrés y la ansiedad, y potenciar su salud en general.

Recursos adicionales

- > [Buscar un proveedor](#)
- > [Conjunto de herramientas para controlar el estrés](#)
- > [Podcasts sobre control del estrés del programa Cambiando vidas a través de la integración de la mente y el cuerpo \(Changing Lives by Integrating Mind and Body®, CLIMB\)](#)
- > [Apoyo para veteranos](#)
- > [My Health Assistant \(en la pestaña Wellness \[Bienestar\]\)](#)

Salud mental

Podemos ayudarle a encontrar apoyo cuando más lo necesita. Desde servicios para pacientes internados y ambulatorios hasta herramientas en línea, asesores de salud del comportamiento y apoyo educativo, estamos para servirle.



- > **Centros de Excelencia (COE, por sus siglas en inglés):** Cigna tiene una red nacional de COE que ofrecen atención de calidad y a precios razonables para pacientes internados y residencial, así como hospitalización parcial y cuidados intensivos para pacientes ambulatorios, para trastornos de salud mental.
- > **Asesoramiento y apoyo:** Brindamos apoyo exclusivo para ayudarles a usted y a su familia a abordar los desafíos que puedan surgir por un trastorno del espectro autista, trastornos alimentarios y administración de casos de salud del comportamiento de nivel intensivo. También ofrecemos asesoramiento y apoyo para padres y familias, que les dan las herramientas necesarias para ocuparse de manera eficaz de sus hijos, sus seres queridos y ellos mismos.
- > Nuevas modalidades, como psicoterapia por mensaje de texto privado con proveedores como Talkspace.
- > **Serie sobre concientización acerca de problemas de salud del comportamiento:** Seminarios mensuales gratuitos sobre temas como autismo, trastornos alimentarios, consumo de sustancias, niños y familias.
- > **Buscar un proveedor:** Encuentre un profesional o un centro de cuidado de la salud de la red de Cigna que se adapte a sus necesidades.

Si usted o un ser querido está en crisis, llame al número que aparece en su tarjeta de ID, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año.

Programas de Salud del Comportamiento de Cigna

Inicio

Psicoterapia virtual

Salud y bienestar emocional

Salud mental



Consumo de sustancias

Asesoramiento y apoyo

Programas de control del estilo de vida



Consumo de sustancias

Si usted o un ser querido están luchando con un problema de consumo de sustancias, todos los aspectos de su vida pueden verse afectados. Estamos para ayudarlo en su recuperación, con servicios para pacientes internados y ambulatorios, herramientas en línea, asesores de salud del comportamiento y apoyo educativo.

- > **Centros de Excelencia (COE, por sus siglas en inglés):** Cigna tiene una red nacional de COE que ofrecen atención de calidad y a precios razonables para pacientes internados y residencial, así como hospitalización parcial y cuidados intensivos para pacientes ambulatorios, para trastornos de consumo de sustancias.
- > **Asesoramiento y apoyo:** Ayudamos a eliminar los obstáculos que impiden acceder y participar en el tratamiento del consumo de sustancias, el consumo de opioides y el control del dolor. Además, proporcionamos recursos y apoyo para el tratamiento. También ofrecemos asesoramiento y apoyo para padres y familias. Este programa les da a los padres y los miembros de la familia las herramientas necesarias para ocuparse de manera eficaz de sus propias necesidades o de las necesidades de sus seres queridos.
- > **Tratamiento asistido con medicamentos virtual** y apoyo de pares para la recuperación.
- > Nuevas modalidades, como psicoterapia por mensaje de texto privado con proveedores como Talkspace.
- > **Serie sobre concientización acerca de problemas de salud del comportamiento:** Encuentre información para comprender los riesgos, las causas y las opciones de apoyo para el consumo de sustancias, tanto para usted como para alguien que conozca.
- > Recursos adicionales sobre [opioides](#).
- > **Buscar un proveedor:** Encuentre un profesional o un centro de cuidado de la salud de la red de Cigna que se adapte a sus necesidades.

Si usted o un ser querido está en crisis, llame al número que aparece en su tarjeta de ID, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año.



Programas de Salud del Comportamiento de Cigna



Servicios de asesoramiento y apoyo

Nuestros programas le permiten acceder a expertos en salud del comportamiento con amplia experiencia.

Nuestro equipo puede ayudarle a:

- Comprender el diagnóstico de una condición del comportamiento.
- Enfrentar los desafíos que puedan surgir por trastornos del espectro autista, trastornos alimentarios, consumo de sustancias, consumo de opioides y control del dolor.
- Conocer las opciones de tratamiento y cómo sus elecciones pueden afectar lo que pagará de su bolsillo.
- Identificar y controlar los desencadenantes que influyen en su condición.
- Encontrar un profesional o un centro de cuidado de la salud de la red de Cigna que se adapte a sus necesidades.
- Visite [myCigna.com](https://mycigna.com) o llame al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta del seguro de Cigna.

También ofrecemos asesoramiento y apoyo para padres y familias, que les dan las herramientas necesarias para ocuparse de manera eficaz de sus hijos, parejas o miembros de la familia, o recibir ayuda para sus propias necesidades.



Programas de control del estilo de vida

El hábito de fumar, la obesidad y el estrés representan una amenaza significativa para el bienestar físico y mental. Afortunadamente, estas condiciones pueden controlarse adoptando hábitos saludables relacionados con el estilo de vida, y nosotros ofrecemos servicios que pueden ayudarle a lograrlo.

Alcance sus metas:

- > Baje de peso
- > Deje de consumir tabaco
- > Controle el estrés

Asesoramiento y apoyo:

- > Asesoramiento telefónico y en línea
- > Asesores de bienestar exclusivos para ayudar a los clientes a comprender los motivos para hacer cambios y los obstáculos que se lo impiden

Para acceder a recursos adicionales, visite [My Health Assistant](#) (en la pestaña Wellness [Bienestar]).



¿Necesita ayuda o más información?

ESTAMOS PARA SERVIRLE



En línea en
myCigna.com



Por teléfono
llamando al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de ID

1. Cigna le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores nacionales de servicios de telesalud como parte de su plan. Este servicio es independiente de la red de su plan de salud y es posible que no esté disponible en todas las áreas ni para todos los planes. No se necesitan referencias. Es posible que los servicios de video no estén disponibles en todas las áreas o con todos los proveedores. Consulte los documentos del plan para tener una descripción completa de los servicios de atención virtual y sus costos. 2. Según nuestro acuerdo con los proveedores contratados. Dentro de los cinco días hábiles siguientes para la primera cita con un proveedor que no receta medicamentos; 15 días hábiles siguientes con un proveedor que receta medicamentos. 3. Consulte a su empleador para confirmar qué servicios incluye su plan. 4. Virtual o en persona. Las visitas por tema, por año, varían según la cobertura del plan. Se aplican algunas restricciones. Consulte a su empleador para confirmar qué servicios incluye su plan. 5. No se ofrecen consultas legales relacionadas con asuntos laborales. 6. Los servicios de los programas de iPrevail y Happify son proporcionados por compañías/entidades independientes y no por Cigna. Los programas y servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables de los programas. La disponibilidad de los programas está sujeta a cambios. Estos programas no proporcionan consejo médico y no sustituyen una atención sanitaria adecuada proporcionada por un médico. La información suministrada no debe usarse para autodiagnosticarse. Consulte siempre a su médico para que le suministre el asesoramiento médico adecuado.

Los servicios del EAP son adicionales a los beneficios de su plan de salud, pero no los reemplazan. Estos servicios son independientes de los beneficios de su plan de salud y no proporcionan reembolsos por pérdidas financieras. Los clientes deben pagar la totalidad del cargo con descuento por cualquier servicio legal y/o financiero con descuento. No se ofrecen consultas legales relacionadas con asuntos laborales. Es posible que se apliquen más restricciones. La disponibilidad de los programas puede variar según el tipo de plan y el lugar, y no están disponibles donde esté prohibido por ley.

La descarga y el uso de la aplicación móvil Happify o iPrevail están sujetos a los términos y las condiciones de la aplicación y la tienda en línea desde la cual se descargue. Se aplican cargos estándares de telefonía celular y uso de datos. El sitio web y la aplicación móvil Happify o iPrevail tienen fines educativos únicamente. No proporcionan asesoramiento médico personalizado de ninguna manera. No constituyen asesoramiento médico y no sustituyen una atención sanitaria adecuada proporcionada por un médico. No utilice la información de la aplicación ni del sitio web como herramienta para realizar un autodiagnóstico. Consulte siempre a su médico para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud. Happify, Inc. es una compañía independiente y es exclusivamente responsable por sus productos y servicios. iPrevail es una compañía independiente y es exclusivamente responsable por sus productos y servicios. Cigna no realiza manifestación alguna ni otorga ninguna garantía con respecto a la calidad o exactitud de la información proporcionada en el sitio web o la aplicación móvil Happify o iPrevail. Cigna no asume responsabilidad alguna ni será responsable por ninguna circunstancia que surja a raíz del uso o el uso indebido de dichos productos.

Esta información tiene fines educativos únicamente. No es asesoramiento médico. Pídale siempre a su médico las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todas las pólizas de seguro de salud colectivo y los planes de beneficios de salud tienen exclusiones y limitaciones. Para conocer los costos y los detalles completos de la cobertura, consulte los documentos del plan de su empleador.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company y Cigna Behavioral Health, Inc.

954768SP 11/20 © 2020 Cigna. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

