

# explore recursos saludables

Herramientas en línea para  
ayudarle a vivir bien



Administre  
su atención  
en línea



Obtenga más  
información  
sobre su salud



Reciba apoyo  
para el  
bienestar



# Administre su atención en línea

Vea lo fácil que es mantenerse al día con su atención médica. Una vez que se registre en [kp.org/espanol](https://kp.org/espanol), podrá aprovechar al máximo su membresía y administrar su salud en cualquier momento y lugar.<sup>1</sup>



## Hágase cargo de su atención médica

Nuestro sitio [kp.org/espanol](https://kp.org/espanol) es su conexión a una buena salud y a una atención médica de calidad con solo un clic. Regístrese para crear una cuenta en línea y acceder a muchas herramientas y consejos que le ayudarán a mantener una vida saludable. Visite [kp.org/espanol](https://kp.org/espanol) en cualquier momento, desde cualquier lugar, para:

- Ver los resultados de la mayoría de las pruebas de laboratorio
- Resurtir la mayoría de los medicamentos recetados
- Elegir a un médico de acuerdo con sus necesidades, y cambiar de médico en cualquier momento
- Enviar correos electrónicos al consultorio de su médico de Kaiser Permanente con preguntas que no sean urgentes
- Programar y cancelar citas de rutina
- Imprimir registros de vacunación para la escuela, los deportes y los campamentos
- Administrar la salud de un miembro de la familia<sup>2</sup>



## Regístrese ahora, es muy sencillo

Puede registrarse en línea en [kp.org/espanol](https://kp.org/espanol) o a través de la aplicación móvil de Kaiser Permanente. Simplemente siga las instrucciones para iniciar sesión. Necesitará su número de historia clínica, que puede encontrar en su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente.

[kp.org/register](https://kp.org/register) (en inglés)  
[kp.org/registreseahora](https://kp.org/registreseahora)



## Descargue la aplicación de Kaiser Permanente

También puede usar la aplicación móvil de Kaiser Permanente para registrarse y crear una cuenta en línea, enviar un mensaje al consultorio de su médico con preguntas que no sean urgentes, buscar médicos y centros de atención, consultar sus próximas citas y más.

Conozca más sobre la aplicación en:  
[kp.org/mobile](https://kp.org/mobile) (en inglés)  
[kp.org/movil](https://kp.org/movil)

## Cambie fácilmente a una atención de calidad

¿Es un miembro nuevo de Kaiser Permanente?  
¿Está pensando en hacerse miembro? Inscribirse en un nuevo plan es muy fácil, y estamos aquí para ayudarle durante el proceso.

**Empiece a disfrutar con Kaiser Permanente:**  
[kp.org/easyswitch](https://kp.org/easyswitch) (haga clic en "Español")

<sup>1</sup>Estos beneficios están disponibles cuando obtiene atención en los centros de atención de Kaiser Permanente.

<sup>2</sup>Debido a las leyes de privacidad, algunas funciones podrían no estar disponibles si se accede en nombre de un menor de 18 años. Es posible que el médico de su hijo no pueda brindarle cierta información si su hijo no brinda su consentimiento.



# Reciba apoyo para el bienestar

Aproveche estos beneficios adicionales: desde asesoría personalizada sobre la salud hasta descuentos en terapias médicas alternativas.



## Inscríbese a programas de estilo de vida saludable<sup>3</sup>

Con nuestros programas para el bienestar en línea, recibirá consejos, apoyo y herramientas que le ayudarán a generar cambios positivos en su vida. Nuestros programas complementarios pueden ayudarle a:

- Bajar de peso
- Comer de manera más saludable
- Dejar de fumar
- Reducir el estrés
- Manejar condiciones crónicas, como la diabetes o la depresión

Comience con una Evaluación Total de Salud, una sencilla encuesta en línea para tener un panorama completo de su salud. También puede compartir y discutir los resultados con su médico.

[kp.org/healthylifestyles](http://kp.org/healthylifestyles) (en inglés)  
[kp.org/vidasana](http://kp.org/vidasana)



## Obtenga un asesor de bienestar

Si necesita apoyo extra, ofrecemos asesoramiento de bienestar por teléfono sin costo. Su asesor personal trabajará con usted de manera individual para establecer un plan que le ayude a lograr sus objetivos de salud.

[kp.org/wellnesscoach](http://kp.org/wellnesscoach) (en inglés)



## Inscríbese en clases de salud

Ofrecemos clases de salud y grupos de apoyo de todo tipo en nuestros centros de atención, hay algo para todos. Las clases varían en cada centro y es posible que algunas requieran un pago. Conéctese para ver las clases disponibles cerca de usted.

[kp.org/classes](http://kp.org/classes) (en inglés)  
[kp.org/classes](http://kp.org/classes)



## Disfrute de los descuentos para miembros

Obtenga tarifas reducidas en distintos productos y servicios relacionados con la salud a través del programa ChooseHealthy®.<sup>4</sup> Estos incluyen:

- **Acupuntura:** 25% de descuento en las tarifas regulares de los acupunturistas contratados
- **Active&Fit Direct:** los miembros pagan \$25 por mes y tienen acceso a una red nacional de más de 9,000 centros de acondicionamiento físico<sup>5</sup>
- **Atención quiropráctica:** 25% de descuento en las tarifas regulares de los quiroprácticos contratados
- **Terapia de masajes:** 25% de descuento en las tarifas regulares de los masajistas contratados

### Para buscar un proveedor:

- Visite [kp.org/choosehealthy](http://kp.org/choosehealthy) (en inglés).
  1. Elija su región.
  2. Haga clic en el enlace de "ChooseHealthy".
  3. Haga clic en "Find a Provider" (buscar proveedor).
- O llame al **1-877-335-2746** para obtener ayuda.

[kp.org/choosehealthy](http://kp.org/choosehealthy)

<sup>3</sup>Este servicio de valor agregado es un servicio extra suministrado por entidades que no pertenecen a Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), y no se ofrece ni está garantizado por ningún contrato de KFHP-MAS. Estas entidades podrían cambiar o dejar de ofrecer este servicio en cualquier momento. KFHP-MAS se exime de toda responsabilidad por los servicios que suministren estas entidades.

<sup>4</sup>El programa ChooseHealthy es un producto de American Specialty Health Administrators, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). El programa ChooseHealthy y el logotipo del programa ChooseHealthy son marcas registradas de ASH. Tenga en cuenta que este es un programa de descuentos, no un seguro. Puede acceder a los servicios a través de cualquier proveedor contratado de ASH Networks; no se requiere la remisión de un médico de atención primaria. Usted es responsable de pagar la tarifa con descuento directamente al proveedor contratado.

<sup>5</sup>El programa Active&Fit Direct es suministrado por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness). ASH Fitness es una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Active&Fit Direct es una marca registrada de ASH y se usa con la autorización correspondiente.

La ley estatal de Colorado exige que esté disponible un plan de acceso que describa la red de proveedores de Servicios de Kaiser Foundation Health Plan of Colorado. Para obtener una copia, llame a Servicio a los Miembros o visite [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol).

Los servicios cubiertos por su plan de salud los prestan y/o coordinan los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612



# Obtenga más información sobre su salud

Obtenga la información que necesita con solo un clic. Estas herramientas interactivas y guías de referencia pueden ayudarle a responder sus preguntas de salud y a tomar decisiones sobre su atención médica.

<b>Enciclopedia de medicamentos</b>	Obtenga descripciones detalladas de miles de medicamentos, incluidos sus posibles efectos secundarios. <a href="https://kp.org/medications">kp.org/medications</a> (en inglés)   <a href="https://kp.org/medicamentos">kp.org/medicamentos</a>
<b>Enciclopedia de la salud</b>	Acceda a más de 40,000 páginas de información detallada sobre condiciones de salud, síntomas relacionados y opciones de tratamiento. <a href="https://kp.org/health">kp.org/health</a> (en inglés)   <a href="https://kp.org/salud">kp.org/salud</a>
<b>Guías de salud</b>	Manténgase informado sobre temas comunes de salud o descubra cosas nuevas a través de nuestras guías de vida saludable, disponibles en inglés y español. <a href="https://kp.org/livehealthy">kp.org/livehealthy</a> (en inglés)   <a href="https://kp.org/vidasaludable">kp.org/vidasaludable</a>
<b>Herramientas interactivas y calculadoras</b>	Responda un cuestionario interactivo o ingrese su información en una de nuestras calculadoras para conocer más sobre su salud. <a href="https://kp.org/calculators">kp.org/calculators</a> (en inglés)
<b>Directorio de exámenes médicos</b>	Conozca más sobre las distintas opciones de pruebas o procedimientos más comunes, así como los riesgos y beneficios asociados. <a href="https://kp.org/healthdecisions">kp.org/healthdecisions</a> (en inglés)
<b>Natural Medicines Comprehensive Database®</b>	Obtenga información sobre suplementos alimenticios, vitaminas, minerales y otros productos naturales. <a href="https://kp.org/naturalmedicines">kp.org/naturalmedicines</a> (en inglés)   <a href="https://kp.org/medicinasnaturales">kp.org/medicinasnaturales</a>
<b>Recetas</b>	Inspírese para preparar deliciosas comidas saludables. Busque las recetas por categoría –platos vegetarianos, sopas o postres– o por alimentos de temporada. <a href="https://kp.org/foodforhealth">kp.org/foodforhealth</a> (en inglés)
<b>Verificador de síntomas</b>	Use nuestro asistente visual interactivo para evaluar sus síntomas. Haga clic en la parte del cuerpo que le molesta y aprenda los pasos a seguir. <a href="https://kp.org/symptoms">kp.org/symptoms</a> (en inglés)   <a href="https://kp.org/sintomas">kp.org/sintomas</a>
<b>Videos y podcasts</b>	Vea, escuche y aprenda sobre su salud y su bienestar. Veamos los videos o descargue los podcasts de meditación guiada relacionados con la salud. <a href="https://kp.org/video">kp.org/video</a> (en inglés)   <a href="https://kp.org/audio">kp.org/audio</a> (en inglés)