

La atención médica, como usted la quiere

Guía de beneficios 2025

ProvidenceHealthPlan.com/PEBB

Haga clic en los enlaces para saber más sobre las características de cada plan de salud.

Qué hay de nuevo



Portal seguro para miembros



Directorio de proveedores



Apoyo para navegación



Salud del comportamiento



Recursos de farmacia



Mapa de la cobertura



Opciones de atención



Generalidades del plan



Programas de bienestar



Asesoramiento de salud



Ventajas para miembros



¿Quiere mejores beneficios? Aquí los tiene.

Novedades para 2025



Apoyo de planificación familiar de Progyny

Los miembros del Plan de salud de Providence (Providence Health Plan) ahora tienen un beneficio adicional de ayuda para la planificación familiar, a través de Progyny. Puede trabajar en su fertilidad y en sus metas de construir una familia con la ayuda de un defensor de atención al paciente (*Patient Care Advocate*, PCA) dedicado. Su PCA le dará apoyo y le guiará en cada paso del proceso.



Mighty Health

Obtenga apoyo virtual personalizado que lo ayude con asuntos como bajar de peso, moverse mejor y disminuir el dolor articular. Un asesor le guiará por un programa que incluya tareas de salud diarias, planes de nutrición, lecciones y más para ayudarle a alcanzar sus metas de salud.



Joon Care

Joon Care ofrece apoyo personalizado a adolescentes y adultos jóvenes de entre 13 y 26 años que estén enfrentando situaciones suicidas o crisis. Puede recibir terapia individual con un proveedor con licencia para obtener la ayuda que necesita.



Doulas para partos

Las doulas para partos capacitadas proporcionan guía, apoyo emocional y comodidad. Están a su disposición antes, durante y después del parto. Además, las doulas pueden ayudar a las familias en otras situaciones, como a afrontar la pérdida de un bebé, una adopción, apoyo de idiomas, etc.



Rx Savings Solutions

Rx Savings Solutions es una plataforma digital gratuita conectada a su plan de salud. Le muestra formas de ahorrar dinero en sus medicamentos basándose en su cobertura. Recibirá alertas por correo, correo electrónico, teléfono o mensajes de texto cuando haya oportunidades de ahorrar en sus medicamentos recetados.

Para obtener más información, visite ProvidenceHealthPlan.com/PEBB

myProvidence, el portal seguro para miembros

Acceso a demanda a su información de salud personalizada del plan, en cualquier momento y en cualquier lugar.

Mi plan de salud



Documentos de beneficios

Consulta los materiales de miembro para aprender acerca de:

- Cómo usar su plan y sus beneficios
- Servicios y costos cubiertos



Reclamos y explicación de los beneficios (*Explanation of Benefits, EOB*)

Aprenda sobre los reclamos y cómo se facturan los servicios.

Su EOB incluye:

- Servicios proporcionados y montos facturados
- Monto cubierto por el seguro y lo que debe el miembro
- Motivos de denegación (si los hubiera)



Información de farmacia

Consulte "Drug Lists" (Listas de medicamentos) para ver los medicamentos aprobados por la FDA cubiertos por su plan. Incluye:

- Medicamentos de marca, genéricos y de especialidad
- Medicamentos que requieren de aprobación o tienen límite de reposición



Uso de beneficios

Vea su deducible anual y el máximo de los gastos de bolsillo. Cuando alcance estos límites, el seguro:

- Paga una parte de sus costos de atención médica (deducible)
- Suele cubrir la mayoría de los costos de atención médica (máximo de gastos de bolsillo)

Mis proveedores



Mis proveedores

Busque proveedores dentro de la red o seleccione el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su elección. El directorio incluye:

- Proveedores y farmacias adaptadas a su plan
- Filtros como idioma, género, raza y etnia



Opciones de atención

Tiene opciones cuando se trata de obtener la atención que necesita, cuando la necesita.

Mis herramientas



Costos estimados

Estime los costos médicos, de farmacia y dentales. Puede:

- Comparar costos entre proveedores y farmacias
- Buscar información de copagos y coseguros



Gestión de la tarjeta de identificación

Vea su tarjeta de ID de miembro para obtener detalles del plan:

- ID de miembro y de grupo
- Red de planes cubiertos
- Recursos de atención y más

Mi salud



Ventajas para miembros

Aproveche descuentos y programas que van más allá de su plan de salud.



Los miembros pueden escanear el código QR para iniciar sesión en su cuenta myProvidence.

¿Acceso a miles de proveedores? Lo tiene.

Personalice la búsqueda de proveedores en tres pasos sencillos.

Es fácil buscar proveedores de la red usando el directorio de proveedores en línea. Cuando necesite un proveedor de atención primaria, especialista, hogar médico, farmacia o centro, encontrará lo que está buscando en unos pocos clics.

A continuación, se indica cómo buscar un proveedor:

01 Hay dos maneras de buscar

- Inicie sesión en myProvident.com, luego seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor)
- Visite ProvidentHealthPlan.com/FindAProvider y busque usando su número de ID de miembro o red de proveedores

02 Personalice la búsqueda

Seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor), luego busque por tipo de proveedor, servicio o centro

03 Personalice los resultados

Use el menú de la izquierda para personalizar más su búsqueda con identificadores personales

Filtre los resultados por:

- Tipo/Especialidad
- Ubicación
- Afiliación de hospital
- Género
- Idioma(s) que habla
- Raza y etnia
- Comunidad(es) religiosa(s)
- Identidad personal
- Competencia cultural
- LGBTQ+
- Comunidades de interés



Para obtener todos los listados de proveedores,
escanee el código QR.

¿Necesita apoyo de navegación de contacto frecuente?

Lo tiene.

Hacemos que la atención médica sea fácil de navegar con apoyo personalizado.

Providence Pathfinder

Con solo un clic o una llamada, podrá conectarse con su asesor personal de Pathfinder, quien le ayudará. Le guiará hacia las herramientas o recursos que necesite. Si tiene problemas complicados, le conectarán con un Guía para la salud verdadera, un experto que le ayudará a cada paso del camino.



94 %

de los problemas resueltos en una única llamada a Pathfinder

92 %

de los miembros que trabajan con Guías para la salud verdadera alcanzan sus metas manifestadas

Administración de atención médica

Simplificación de la atención médica con un único punto de contacto, programas y servicios.

Los expertos en administración de atención médica del Plan de salud de Providence (Providence Health Plan) le ayudarán con sus necesidades de salud, asegurándose de que reciba la atención adecuada y la ayuda que necesita. Cuando cuenta con expertos para ayudarlo, puede encontrar y usar los servicios adecuados y mantenerse por buen camino en su tratamiento.

Con el acceso a la administración de atención médica de Providence, tiene acceso a muchos servicios y apoyos relacionados con sus necesidades de atención médica.



Para obtener más información, visite ProvidenceHealthPlan.com/PEBB

¿Salud conductual cuando la necesita? La tiene.

Le damos más maneras para obtener la atención que necesita.

En el Plan de salud de Providence (Providence Health Plan) sabemos que la salud mental no es igual para todo el mundo. Cada persona es única. Por eso ofrecemos distintos servicios para ayudarle a sentirse respaldado y conseguir buenos resultados.

Nuestros servicios en acción



Talkspace

80 %

considera que Talkspace es tan efectivo o más que la terapia tradicional



Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge)

42 %

de los miembros no pediría ayuda sin este servicio



Learn to Live

44 %

tuvo mejores resultados psicométricos cuando trabajó con un asesor de Learn to Live



Equip

81 %

de los pacientes ve mejoras en los síntomas de los trastornos de alimentación



Charlie Health

60 %

Reducción de síntomas de depresión



Joon Care

87 %

recuperación eficaz de síntomas graves

¿Qué es la salud conductual?






La salud conductual se ocupa de sus emociones y acciones que afectan la forma en la que se siente en general. Incluye el cuidado de su salud mental y de cualquier problema de consumo de sustancias. Los servicios cubiertos incluyen orientación, programas de apoyo por adicciones y terapia.

Para obtener más información, visite

ProvidenceHealthPlan.com/PEBB

Conjunto de servicios de salud conductual

Tiene más opciones acerca de cómo desea y necesita acceder a los servicios y la atención.

 Recursos para mejorar el bienestar	Recursos para relajarse y recargar energía <ul style="list-style-type: none">Ahorro en terapia de masaje, yoga, meditación y más	<ul style="list-style-type: none">ProvidenceHealthPlan.com/LifeBalance
 Herramientas de autocontrol y conciencia plena	Asesoramiento de salud <ul style="list-style-type: none">ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoachingSesiones individuales de asesoramiento de saludDefinición de objetivos personalizados con pasos manejablesUn programa diseñado para incentivar a los miembros a alcanzar sus objetivos de salud	Learn to Live <ul style="list-style-type: none">LearnToLive.com/Welcome/ProvidenceHealthPlanTerapia virtual autodirigidaAsesoramiento individual, ejercicios de conciencia plena y seminarios web en vivo y a demandaDisponible en cualquier momento dentro de la aplicaciónCódigo de acceso: PHPPEBB
 Telesalud/consultas virtuales	Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge) <ul style="list-style-type: none">Providence.org/BHCAcceso rápido a la atención directa con proveedores de ProvidenceHorario extendido de 7 a. m. a 8 p. m. (hora del Pacífico), los siete días de la semanaAyuda con los factores de estrés cotidianos, la salud mental y los problemas de adicciónDisponible para miembros elegibles que residen en OR, WA, ID, CA, MT y TX Talkspace <ul style="list-style-type: none">Talkspace.com/ProvidenceHealthPlanProveedor de telesalud de psicoterapia virtual para adolescentes (+13 años) y adultosSe selecciona un proveedor dentro de las 48 horasConexión mediante mensaje de texto, llamada o video en vivoAcceda a terapia, psiquiatría* o ambas <p>*Los psiquiatras pueden recetar medicamentos</p>	Equip <ul style="list-style-type: none">Tratamiento virtual para trastornos alimentariosNiños y adultos jóvenes de 6 a 24 añosTratamiento basado en la familia (FBT) con un equipo multidisciplinario Charlie Health <ul style="list-style-type: none">Programa intensivo ambulatorio virtual (vIOP)Adolescentes y adultos jóvenes de 11 a 30 añosPlanes de tratamiento personalizados, incluida terapia familiar/individual Joon Care <ul style="list-style-type: none">Apoyo en situaciones de crisis y suicidioSesiones virtuales con un terapeuta con licenciaAdolescentes y adultos jóvenes de 13 a 26 añosDisponible para miembros elegibles que residen en OR, WA, TX, CA, DE, PA y NY
 Apoyo clínico amplio	Red de salud conductual <ul style="list-style-type: none">Acceso local y en todo el paísServicios presenciales y virtualesAtención específica por edades (niños, adolescentes, adultos)Acceso a una red de salud conductual de especialidad	Directorio de proveedores <ul style="list-style-type: none">ProvidenceHealthPlan.com/FindAProviderIngrese al Directorio de proveedores y realice una búsqueda con su identificación de miembro.Seleccione "Find a care provider" (Encuentre un proveedor)Seleccione "Mental Health/Substance Use Disorder" (Salud mental/Trastorno por consumo de sustancias)
 Administración de atención médica y apoyo para las crisis	Centro de salud conductual <ul style="list-style-type: none">Acceso inmediato las 24 horas del día, los 7 días de la semanaEquipo entrenado en atención de triaje de crisisRemisiones en tiempo realLlame al 800-878-4445 (TTY: 711)	Emergencia y servicios de atención urgente <ul style="list-style-type: none">Atención ambulatoria y residencialAtención hospitalaria parcial

Llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea para Situaciones de Crisis y Prevención del Suicidio al 988** si usted o alguien a quien conoce necesita atención inmediata para una situación de crisis.

¿Medicamentos recetados más baratos? Aquí los tiene.

Nuestra red de farmacias minoristas preferidas le permite ahorrar tiempo y dinero cuando obtiene medicamentos recetados.



Formulario del plan

Una lista de medicamentos aprobados por la FDA, que incluye las opciones de medicamentos de marca y genéricos, así como también los medicamentos que necesitan aprobación, que siguen un programa de terapia escalonada o tienen límites a las cantidades.



Farmacias minoristas preferidas

Cuando usted usa una farmacia minorista preferida, es posible que pague menos cuando surta un suministro de medicamentos de entre 30 y 90 días. Usted tiene acceso a miles de farmacias participantes en todo el país.



Farmacias de pedido por correo

Pida un suministro de medicamentos para 90 días con un costo reducido, y solicite que se los envíen directamente a su domicilio.



Farmacia de especialidad

Los medicamentos de especialidad son aquellos que necesitan un manejo o administración especiales, por ejemplo, refrigeración o instrucciones de inyección complejas. Su equipo de atención especializada le proporcionará apoyo adicional, como dónde obtener los medicamentos e información sobre cómo conseguir ayuda financiera (cuando esté disponible).



Programas de ahorro

Hay dos programas a su disposición para ayudarle a ahorrar tiempo y dinero cuando compre sus medicamentos recetados.

	Rx Savings Solutions	Smart RxAssist™
Ahorro de costos	<ul style="list-style-type: none"> Reduce los gastos de bolsillo para los medicamentos 	<ul style="list-style-type: none"> Puede reducir el copago a \$0 en medicamentos de especialidad seleccionados
Personalización	<ul style="list-style-type: none"> Personalización para su cobertura del plan de salud y sus medicamentos 	
Conveniencia	<ul style="list-style-type: none"> Notifica a los miembros de ahorros potenciales Los asesores trabajan con su médico para obtener la aprobación de los cambios 	<ul style="list-style-type: none"> Los miembros elegibles se inscriben automáticamente
Apoyo	<ul style="list-style-type: none"> Técnicos y farmacéuticos certificados que ayudan a maximizar los ahorros 	<ul style="list-style-type: none"> Asesores para pacientes para facilitar el acceso a medicamentos de especialidad

Para obtener más información, visite
[ProvidenceHealthPlan.com/PEBB](https://www.providencehealthplan.com/pebb)

¿Atención médica accesible? La tiene.

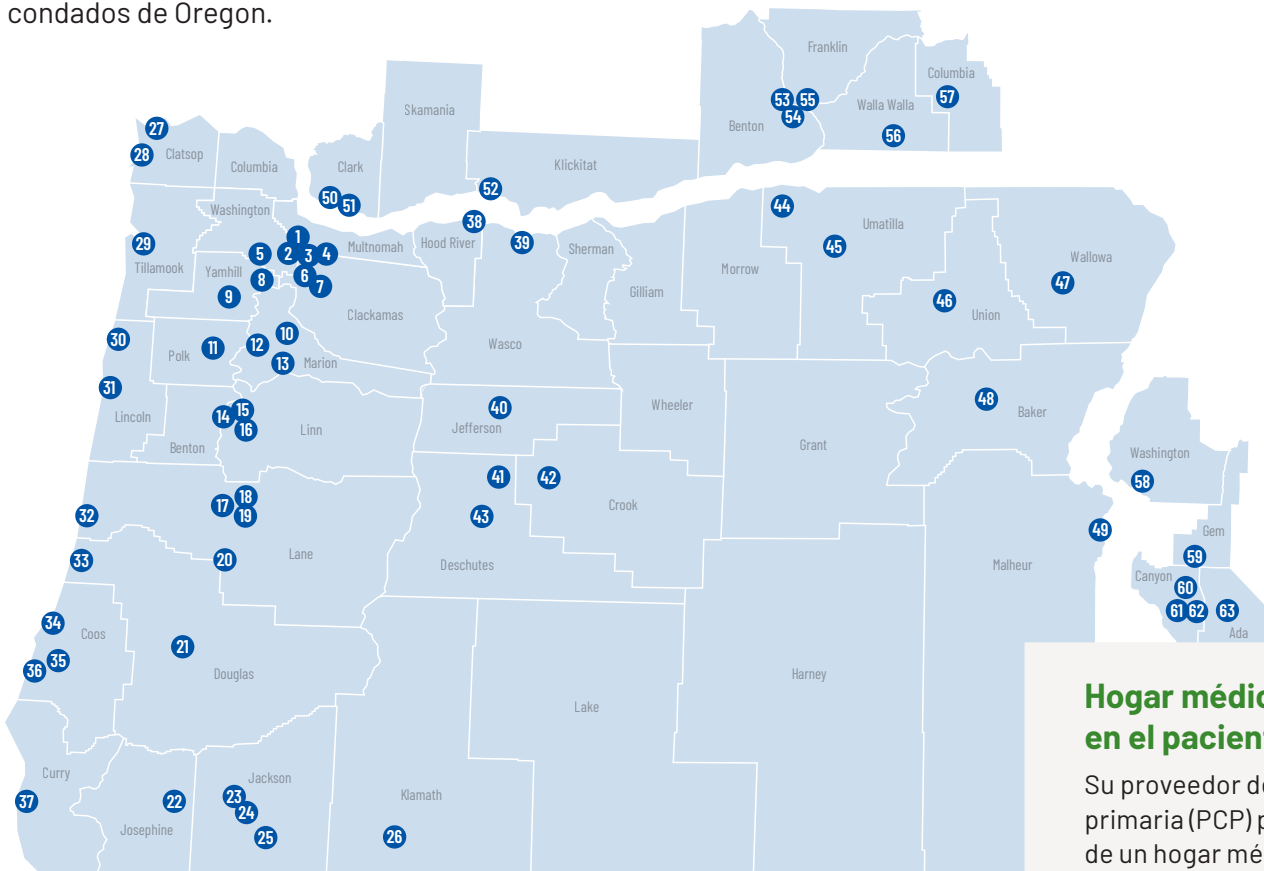
El mayor acceso a la atención en todo el estado.

Plan Choice de Providence (Hogar médico)

Obtenga atención coordinada de su equipo de salud dedicado. Hay hogares médicos disponibles en los condados de Clark, Klickitat y Skamania, en el sudoeste de Washington, y en la mayoría de los condados de Oregon.

Plan a nivel estatal de Providence

Acceda a los proveedores de atención primaria, especialistas y farmacias que prefiera, con más de 1 millón de proveedores en todo el país. También incluye acceso a OHSU.



Hogar médico centrado en el paciente

Su proveedor de atención primaria (PCP) puede ser parte de un hogar médico centrado en el paciente. Su equipo de profesionales de atención médica, liderado por su PCP, trabaja unido para coordinar su atención. Todos están de acuerdo en lo que refiere a su atención.

Sin importar dónde viva, tiene cobertura a través de nuestras sólidas opciones de atención virtual.

Atención médica virtual

Para más información, vea la página 14.



Atención virtual ExpressCare



ProVRN



Telesalud

Atención de salud conductual virtual

Para más información, vea la página 9.



Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge)



Talkspace

Hospitales y clínicas

#	Ciudad	Est.	Nombre	#	Ciudad	Est.	Nombre
1	Portland	OR	Providence Portland Medical Center	32	Florence	OR	PeaceHealth Peace Harbor Medical Center
2	Portland	OR	Providence St. Vincent Medical Center	33	Reedsport	OR	Lower Umpqua Hospital District
3	Portland	OR	Hospital OHSU*	34	Coos Bay	OR	Bay Area Hospital
4	Portland	OR	Portland Adventist Medical Center	35	Coquille	OR	Coquille Valley Hospital
5	Hillsboro	OR	Hillsboro Medical Center	36	Bandon	OR	Southern Coos General Hospital & Health Center
6	Milwaukie	OR	Providence Milwaukie Medical Center	37	Gold Beach	OR	Currey General Hospital
7	Oregon City	OR	Providence Willamette Falls Medical Center	38	Hood River	OR	Providence Hood River Memorial Hospital
8	Newberg	OR	Providence Newberg Medical Center	39	The Dalles	OR	Mid-Columbia Medical Center
9	McMinnville	OR	Centro Médico Willamette Valley	40	Madras	OR	St. Charles Health System - Madras
10	Silverton	OR	Legacy Silverton Medical Center	41	Redmond	OR	St. Charles Health System - Redmond
11	Dallas	OR	West Valley Hospital	42	Prineville	OR	St. Charles Health System - Prineville
12	Salem	OR	Salem Health Hospital	43	Bend	OR	St. Charles Health System - Bend
13	Stayton	OR	Santiam Hospital	44	Hermiston	OR	Good Shepherd Medical Center
14	Corvallis	OR	Good Samaritan Regional Medical Center	45	Pendleton	OR	St. Anthony Hospital
15	Albany	OR	Samaritan Albany General Hospital	46	La Grande	OR	Grande Ronde Hospital
16	Lebanon	OR	Samaritan Lebanon Community Hospital	47	Enterprise	OR	Wallowa Memorial Hospital
17	Eugene	OR	Sacred Heart - University District	48	Baker City	OR	Saint Alphonsus Medical Center - Baker City
18	Springfield	OR	PeaceHealth Sacred Heart Medical Center Riverbend	49	Ontario	OR	Saint Alphonsus Medical Center - Ontario
19	Springfield	OR	McKenzie Willamette Medical Center	50	Vancouver	WA	Legacy Salmon Creek Hospital
20	Cottage Grove	OR	PeaceHealth Cottage Grove Community Medical Center	51	Vancouver	WA	PeaceHealth Southwest Medical Center
21	Roseburg	OR	Mercy Medical Center	52	White Salmon	WA	Skyline Hospital
22	Grants Pass	OR	Asante Three Rivers Community Hospital	53	Kennewick	WA	High Desert Surgery Center
23	Medford	OR	Providence Medford Medical Center	54	Kennewick	WA	Trios Health
24	Medford	OR	Asante Rogue Regional Medical Center	55	Pasco	WA	Lourdes Health Network
25	Ashland	OR	Asante Ashland Community Hospital	56	Walla Walla	WA	Providence St. Mary Medical Center
26	Klamath Falls	OR	Sky Lakes Medical Center	57	Dayton	WA	Dayton General Hospital
27	Astoria	OR	Columbia Memorial Hospital	58	Weiser	ID	Weiser Memorial Hospital
28	Seaside	OR	Providence Seaside Hospital	59	Emmett	ID	Valor Health
29	Tillamook	OR	Tillamook Regional Medical Center	60	Caldwell	ID	West Valley Medical Center
30	Lincoln City	OR	Samaritan North Lincoln Hospital	61	Nampa	ID	St. Luke's Nampa Medical Center
31	Newport	OR	Samaritan Pacific Communities Hospital	62	Nampa	ID	Saint Alphonsus Medical Center
				63	Meridian	ID	St. Luke's Regional Medical Center

*Los hospitales de OHSU solo están disponibles para miembros del plan a nivel estatal de Providence.

Vea una lista de proveedores de la red en

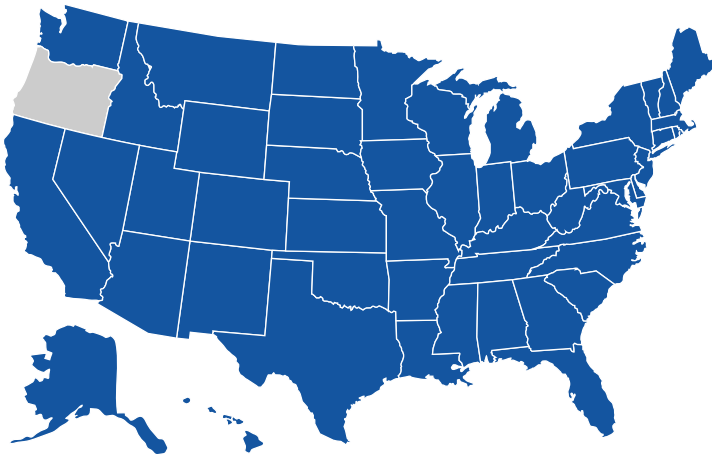
[ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider](https://www.providencehealthplan.com/FindAProvider)

¿Red flexible en casos de viaje?

La tiene.

Se garantiza atención de alta calidad con cobertura nacional.

A través de la colaboración del Plan de salud de Providence (Providence Health Plan) con Cigna Healthcare¹, siempre estará dentro de la red. Cuando viaja fuera de Oregon, puede acceder a más de 1 millón de médicos, especialistas y hospitales de todo el país. Puede visitarlos al mismo costo que pagaría estando dentro de la red. Esto le brinda la tranquilidad de que recibirá atención de calidad sin importar dónde esté.



Acceso a más de

1 millón²

de proveedores en todo el país, incluyendo atención primaria y especializada, clínicas, hospitales y laboratorios.

Cuando está dentro de la red, obtiene:

- ✓ Costos de servicios más bajos
- ✓ Acceso más rápido a la atención
- ✓ Atención coordinada
- ✓ Reclamos y procesos de facturación simplificados

¹La red de Cigna Healthcare PPO consta de profesionales de la salud (médicos, hospitales, especialistas) contratados como parte de Cigna PPO para la administración compartida. Cigna Healthcare es una empresa independiente y no está afiliada con Providence Health Plan. El acceso a la red de Cigna Healthcare PPO está disponible a través del vínculo contractual que tiene Cigna Healthcare con el Plan de salud de Providence (Providence Health Plan). Todos los productos de Cigna Healthcare se ofrecen exclusivamente por o a través de subsidiarias operadoras de Cigna Corporation, incluida Cigna Health and Life Insurance Company. El nombre, el logotipo y demás marcas de Cigna Healthcare son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

²El análisis de Cigna de los proveedores actuales contratados como parte de la red de Cigna Healthcare PPO Network para la administración compartida a diciembre de 2020. Los datos están sujetos a cambios.



¿Opciones de atención convenientes? Aquí las tiene.

Con muchas opciones disponibles, puede obtener la atención que necesita, en casa o en persona, en cualquier momento y en cualquier lugar.



Atención primaria

Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) para generar una relación y establecer un historial de salud personalizado.



Telesalud (cita por teléfono o video)*

Coordine una cita telefónica para hablar con su proveedor desde el lugar en que se encuentre. Programe una visita con su PCP o especialista usando una plataforma de videoconferencias en línea como Zoom™.



Línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (ProvRN)

Hable con un enfermero registrado en cualquier momento, cualquier día. Llame cuando tenga una preocupación de salud y esté buscando asesoramiento.



Atención virtual ExpressCare

Atención virtual a demanda con Providence ExpressCare Virtual. Conéctese con la atención en pocos minutos desde cualquier lugar con su tableta, teléfono inteligente o computadora. Las afecciones tratadas por este servicio incluyen cosas tales como resfríos comunes, fiebre, acidez estomacal, dolor de garganta, conjuntivitis, infecciones urinarias, alergias, sequedad de la piel y más.



Clínicas ExpressCare

Encuentre una consulta presencial para el mismo día o sin cita previa donde esté disponible. Trate afecciones comunes tales como un resfrío, dolor de garganta o alergias. La mayoría de las clínicas atienden de 7 a. m. a 7 p. m. o de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Pacífico).



Atención de urgencia

La atención de urgencia es a donde puede ir cuando no puede esperar por una cita de atención primaria por lesiones menores tales como cortes, quemaduras o dolores.



Atención de emergencia

Úsela para síntomas tales como sospecha de ataque cardíaco, dolor abdominal grave, intoxicación o pérdida del conocimiento.

Si cree que su vida o bienestar podrían estar en peligro, llame al 911 de inmediato.

*Sujeto a disponibilidad. Llame al consultorio de su proveedor para preguntar si esto es posible.

¿Opciones de planes asequibles? Aquí las tiene.

Los mismos planes excelentes, mejores beneficios

Plan a nivel estatal de Providence PPO

Tenga más acceso con una red más grande

Plan Choice de Providence (Hogar médico)

Atención coordinada de su equipo de salud dedicado

	Plan a nivel estatal de Providence PPO	Plan Choice de Providence (Hogar médico)
Deducible dentro de la red	\$250 individual \$750 familiar	\$250 individual \$750 familiar
Máximo de gastos de bolsillo	\$1,900 individual \$5,700 familiar	\$1,500 individual \$4,500 familiar
Atención primaria	15 % o 10 % de coseguro para las primeras cuatro visitas (\$0 de deducible)	\$10 de copago, primeras cuatro visitas (\$0 de deducible)
Atención especializada	15 % de coseguro	\$10 de copago
Terapia de masaje	\$1,000 de beneficios máximos anuales después del 15 % de coseguro	\$1,000 de beneficios máximos anuales después de \$10 de copago
Red	Red Signature de Providence (OHSU y hospitales de Providence)	Red de Providence Choice (con más de 400 hogares médicos)

Con cualquiera de los planes, usted recibe:

- ✓ Servicios de prevención, dentro de la red y sin costo (\$0 de deducible).
- ✓ Visitas virtuales, dentro de la red y sin costo (\$0 de deducible).
- ✓ Acceso a la red nacional Cigna PPO Network®
- ✓ 8 visitas de una doula profesional por parto
- ✓ Recursos de bienestar para ayudar con enfermedades crónicas, estrés, dieta, ejercicio, sueño, etc.
- ✓ Atención quiropráctica, masajes y acupuntura (plan estatal: 15 % de coseguro; Choice: \$10 de copago)



Visitas a especialistas dentro de la red sin necesidad de remisiones

Resumen de beneficios para medicamentos recetados

- ✓ \$50 de deducible por persona o \$150 para familias
- ✓ Máximo de gastos de bolsillo de \$1,000 por persona, máximo familiar de \$3,000
- ✓ \$0 de copago para fármacos de valor
- ✓ \$10 de copago para medicamentos genéricos
- ✓ Plan a nivel estatal: \$100 de copago para medicamentos de especialidad
- ✓ Plan Choice: \$20 de copago para medicamentos de especialidad genéricos, \$100 de copago para medicamentos de especialidad de marca
- ✓ Copago x2.5 para suministros de 90 días
- ✓ No hay un máximo de beneficios anuales para recetas para la fertilidad

¿Apoyo adicional de bienestar? Lo tiene.

Programas disponibles para apoyar su proceso de atención médica.



Kaia Health

Únase a las más de 500,000 personas que han recurrido a Kaia para el alivio del dolor.

Kaia es una aplicación basada en evidencia científica. Le enseña a manejar el dolor articular y muscular de todo el cuerpo. Recibe un plan de terapia personalizada que podría incluir ejercicios, relajación y asesoramiento de expertos.



Omada

Tome medidas para prevenir la diabetes

El programa Omada ayuda a reducir el riesgo de prediabetes y la enfermedad crónica. Ofrece consejos de nutrición y recursos para bajar de peso. Tendrá acceso a asesores de salud certificados, grupos de personas con afecciones de salud similares y visitas médicas en línea.



Virta Health

La reversión de la diabetes tipo 2 está aquí

Virta ofrece un tratamiento liderado por médicos y respaldado por investigaciones que puede ayudar a revertir la diabetes tipo 2. Usted puede trabajar para bajar su nivel de glucosa en sangre y el A1c, reducir los medicamentos para la diabetes y bajar de peso. Virta proporciona un plan de tratamiento personalizado con apoyo profesional y recursos útiles.



Weight Watchers® (WW)

Ayuda para hacer un seguimiento de lo que usted come y para trabajar para alcanzar sus objetivos

Coma bien, muévase más y baje el peso que desea con un plan hecho exclusivamente para usted. Obtendrá informes sobre su progreso, herramientas de seguimiento fáciles de usar y miles de recetas. Además, puede obtener asesoramiento en cualquier momento del día o de la noche, todo desde una aplicación en su teléfono.



Mighty Health

Programas y apoyo para bajar de peso y sentirse mejor

Obtenga apoyo personalizado en línea para trabajar en cosas tales como bajar de peso, moverse mejor y disminuir el dolor articular. Un asesor le guiará por un programa que incluya tareas de salud diarias, planes de nutrición, lecciones y más para ayudarle a alcanzar sus metas de salud.

Para obtener más información, visite

[ProvidenceHealthPlan.com/PEBB](https://www.providencehealthplan.com/PEBB)

¿Necesita el apoyo de un asesor de salud? Lo tiene.

Logre sus objetivos con el apoyo de un asesor de salud de Providence.

Ya sea que desee aumentar su nivel de actividad, reducir el estrés, mejorar sus hábitos de alimentación, bajar de peso, dejar el tabaco o simplemente sentirse mejor, un asesor de salud de Providence puede ayudarle. Estamos a su disposición para quitar obstáculos, motivarle cuando necesite que le den ánimo y para ser un recurso en su camino.

El programa de Asesoramiento de Salud de Providence ofrece sesiones telefónicas o virtuales sin costo para los miembros,¹ junto con:

- Sesiones de asesoramiento de salud individuales
- Definición de objetivos personalizados con pasos manejables
- Un programa diseñado para empoderarlo para que alcance objetivos de salud
- Pautas para ayudarle a tomar medidas para un estilo de vida más saludable

Áreas de apoyo

- Control del peso
- Nutrición
- Actividad física
- Estrés
- Sueño
- Apoyo social
- Bienestar digital

Hable con un asesor de salud hoy mismo

ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoaching

Programa Quit for Life®

Ayuda para dejar de fumar

Comuníquese con un asesor por teléfono o por un chat en tiempo real para crear un plan personalizado y obtener apoyo en cada paso del camino. También podrá acceder a recursos que le ayudarán a manejar sus disparadores y superar las ansias. Todos los miembros de Providence son elegibles.

Llame a Quit for Life al **866-QUIT-4-LIFE (866-784-8454)** para inscribirse o darse de baja del programa.

¹ Aplican criterios de elegibilidad y participación. Los servicios de asesoramiento de salud no están disponibles para todos los miembros. Para determinar la elegibilidad para el programa, comuníquese con el programa de asesor de salud al **503-574-6000** o al **888-819-8999 (TTY: 711)**.

¿Ventajas exclusivas para miembros? Aquí los tiene.

Hay beneficios y programas adicionales a disposición para ayudar en todos los aspectos de la vida.



One Pass Select™

Aprenda sobre la salud de todo el cuerpo en un programa a buen precio. Elija un nivel de membresía que se ajuste a su estilo de vida y acceda a aplicaciones de acondicionamiento físico digital, membresías para gimnasios y servicios de envío de alimentos a domicilio. Empiece su camino por menos de \$1 por día.



Protección de la identidad

Assist America ayuda a proteger su información personal contra robos, y resuelve el problema si alguien la usa de manera incorrecta. Mantenga la información importante en un lugar seguro. Si la pierde o se la roban, puede utilizar un proceso rápido y sencillo para solucionar el problema.



LifeBalance

LifeBalance le brinda a usted y a su familia descuentos en cosas que les gusta hacer, como por ejemplo ver una película o irse de vacaciones. Manténgase activo, reduzca el estrés y ahorre dinero en miles de cosas relacionadas con la recreación, la cultura, el bienestar y los viajes.



Emergency Travel Assistance®

Hemos formado equipo con Assist America Travel Assistance para ayudarle en casos de emergencia médica cuando esté lejos de casa, a cientos de miles de millas. Ellos pueden ayudarle a ingresar rápidamente en un buen hospital o a reponer medicamentos que haya olvidado, entre otras cosas.

Para obtener más información, visite

ProvidenceHealthPlan.com/PEBB



Health For All

Tenemos el compromiso de trabajar junto con las comunidades a las que atendemos, aprender sobre los desafíos únicos de la atención médica y crear soluciones tangibles para que la atención médica sea más equitativa y accesible.

¿Tiene preguntas?

Estamos aquí para ayudarlo.

El Servicio al Cliente está disponible de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico), de lunes a viernes. Llame al **503-574-7500** o al **800-878-4445 (TTY: 711)**.

ProvidenceHealthPlan.com/PEBB