

Encuentre la atención que necesita

Estamos aquí para ayudarle a vivir bien



Por qué Kaiser Permanente es una mejor opción

La atención en Kaiser Permanente es más fácil gracias a los cuidadores dedicados, a otras maneras de recibir cuidados en su casa o fuera de ella y al apoyo hacia su salud integral. Le ayudamos a encontrar la atención que necesita, siempre.

Atención de calidad

En Kaiser Permanente, encontrará profesionales especializados. Los médicos de nuestro equipo egresaron de algunas de las mejores facultades de medicina y muchos de ellos realizaron prácticas profesionales en hospitales destacados del país.

Apoyo dedicado

El equipo de bienvenida para nuevos miembros de Kaiser Permanente está preparado para ayudarle a empezar. Y los representantes de Servicio a los Miembros estarán presentes para acompañarlo en el camino.

Prevención

Le ayudamos a mantenerse al día con su salud, gracias a la atención centrada en la prevención. Cuando necesite atención, accederá a médicos excelentes, a tecnología avanzada y a atención basada en evidencia para que pueda recuperarse rápidamente.

Variedad de recursos

Los miembros tienen acceso a servicios de asesoría, programas personalizados, descuentos en gimnasios, información de salud confiable, y clases y grupos de apoyo.

Opciones de atención

Puede acceder a atención tanto en persona como por mensajería instantánea, correo electrónico para asuntos que no sean de urgencia, teléfono o video. De este modo, recibirá la atención que necesita de una manera conveniente para usted.*

Fácil de usar

La atención y la cobertura están vinculadas, por lo que dedicará menos tiempo a intentar descifrar el plan de salud, y más tiempo a seguir con sus actividades.



* La atención virtual se ofrece cuando es apropiada y está disponible. Si viaja fuera del estado, es posible que la atención virtual sea limitada debido a leyes estatales que impiden que los médicos brinden atención en otros estados. Las leyes varían según el estado.

Opciones de atención que se adaptan a su vida

Dispone de más maneras que nunca para obtener atención médica, por lo que es más fácil estar al tanto de su salud.



Obtenga atención ahora^{1,2}

Conéctese en cualquier momento para acceder a consultas por teléfono y video con profesionales clínicos de la salud de Kaiser Permanente que pueden ver su historia clínica y de salud. No hace falta que coordine una consulta.



Asesoramiento por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Llame a la línea de consejos para recibir atención de día o de noche.



Atención en persona

Visite al médico cuando no se sienta bien o para recibir atención de rutina.



Care Chat^{1,2}

Obtenga atención médica en línea y en tiempo real de un profesional clínico, sin cargo adicional para la mayoría de los planes.



Videoconsulta^{1,2}

Programe una consulta cara a cara con un profesional clínico de Kaiser Permanente por video.



Consulta por teléfono¹

Haga una cita para hablar por teléfono con su médico.



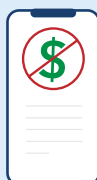
Consulta electrónica^{1,2}

Obtenga un diagnóstico y un plan de atención en línea, incluidos medicamentos si es necesario, para tratar problemas médicos comunes que no necesitan un examen físico.



Correo electrónico²

Comuníquese por correo electrónico con el equipo de atención de Kaiser Permanente cuando tenga preguntas que no sean urgentes y reciba una respuesta, por lo general, dentro de dos días hábiles.



La atención virtual se cubre sin costo³

La atención virtual no es un servicio complementario de Kaiser Permanente, sino que forma parte de los servicios de atención desde hace años. A los miembros les resulta sencillo conectarse de manera virtual con los médicos y equipos de atención.

¹ Cuando sean adecuadas y estén disponibles.

² Estas opciones están disponibles cuando recibe atención de los médicos y equipos de atención de Kaiser Permanente.

³ Para los miembros de planes de salud con deducible alto, las consultas por teléfono y por video, las consultas electrónicas y por Care Chat están sujetas al deducible anual del plan.

Acceso exclusivo a profesionales clínicos de salud de primera categoría

Si es miembro de Kaiser Permanente, puede acceder al grupo médico interdisciplinario más grande del estado: Washington Permanente Medical Group. Estos médicos de atención primaria y especializada cuentan con amplia experiencia y brindan atención tanto en los centros como a través de los canales de atención virtuales. Cuando elige Kaiser Permanente, puede confiar en la atención médica de alta calidad de profesionales clínicos especializados, prácticamente desde cualquier lugar en el que se encuentre.

Washington Permanente Medical Group es uno de los grupos médicos más prestigiosos en el estado desde hace más de una década.¹



Los médicos egresaron de algunas de las mejores facultades de medicina.

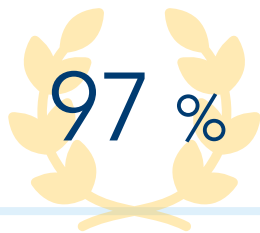
Muchos de ellos enseñan en universidades de renombre mundial.

Muchos de ellos realizaron prácticas profesionales en hospitales destacados del país.

Cobran por brindarle la atención médica que necesita, en lugar de cobrar por procedimiento, como los médicos a los que se les paga por servicio.

Su desempeño se mide en función de la calidad de atención que le proporcionan a usted.

Los médicos no tienen que administrar una oficina de consultorios, por lo que pueden concentrarse en lo que más importa: usted.



97 %
de los médicos de Kaiser Permanente Washington están certificados.² (El promedio nacional es 80 %).

360

médicos reconocidos como Top Docs por otros profesionales de la salud en revistas del área desde 2011³

37

Top Docs en revistas de 2021: *Seattle Magazine*, *Seattle Met*, *Spokane Coeur d'Alene Living*

¹ Informes de Community Checkup de Washington Health Alliance 2008-2022, en www.wacomunitycheckup.org. Las clasificaciones 2017-2022 corresponden al grupo médico de Kaiser Permanente Washington, Washington Permanente Medical Group, P.C. Las clasificaciones anteriores a 2017 corresponden al entonces llamado grupo médico de Group Health Cooperative, antes Group Health Permanente, P.C. y ahora Washington Permanente Medical Group, P.C.

² Registros del personal de Washington Permanente Medical Group

³ Reconocidos por *Seattle Magazine*, *Seattle Met* y *Spokane/Coeur d'Alene Living*, 2011-2022

Lo respetamos

Creemos que la historia, el entorno y los valores de cada persona son tan importantes como sus antecedentes de salud. Para brindar una atención que se adapte a su cultura, etnia y estilo de vida, hacemos lo siguiente:

- Contratamos médicos y personal que hablen más de un idioma.
- Ofrecemos servicios de interpretación por teléfono en más de 150 idiomas.
- Mejoramos los resultados de salud en diversas poblaciones para condiciones médicas como la presión arterial alta, la diabetes y el cáncer de colon.⁴



Mejor atención con un equipo conectado



En Kaiser Permanente, todos los integrantes de su equipo de atención están conectados con usted, y entre ellos, a través de su historia clínica electrónica.



Su médico coordina su atención, así que usted no tiene que preocuparse de dónde ir o a quién llamar después.



Si necesita ver a un especialista, este tendrá datos importantes sobre su salud antes de que se encuentren en persona.



Todas las consultas quedan registradas. De este modo, los médicos, enfermeros y farmacéuticos pueden consultar entre sí sobre decisiones importantes y usar su historia clínica para informar su atención.

Mayor conveniencia en persona para usted

Obtenga atención cuando y como la necesite, y logre hacer más en menos tiempo en los centros de atención. En muchos de los centros ofrecemos los siguientes servicios:

En la mayoría de los centros, puede consultar al médico, hacerse análisis de laboratorio o radiografías, y recoger sus medicamentos, todo en el mismo viaje.



en el mismo día



al día siguiente



después del horario habitual



fin de semana



médico



laboratorio



radiografías



farmacia



Visite kp.org/wa/find-a-doctor (haga clic en "Español") para obtener más información sobre los profesionales clínicos de salud de Kaiser Permanente.

⁴ En Kaiser Permanente, mejoramos el control de la presión arterial en los miembros de raza negra o afroamericanos con hipertensión; aumentamos la tasa de pruebas de detección de cáncer colorrectal en los miembros hispanos o latinos; y mejoramos el control del azúcar en la sangre en los miembros con diabetes. Los datos autoinformados de raza y etnia están reflejados en KP HealthConnect, y las medidas HEDIS® se actualizan trimestralmente en el CORE Datamart interregional.

Conveniencia en medicamentos recetados

Es fácil obtener lo que necesita, así sea un medicamento como parte de un tratamiento en curso o un medicamento que necesite por única vez para una condición médica repentina.



Cómo empezar

Transfiera sus recetas | Para que no se interrumpa su tratamiento, la transferencia de sus recetas médicas es fácil. Puede hacerlo en línea o a través de la aplicación para dispositivos móviles, o comunicarse con el equipo de bienvenida para miembros nuevos para que le ayuden.

Encuentre una farmacia | Visite kp.org/wa/directory (haga clic en "Español") para encontrar farmacias en nuestras redes de planes de salud.



Reciba los medicamentos en su casa

Entrega de medicamentos a domicilio | Pida que le vuelvan a surtir medicamentos en línea, por teléfono o desde la aplicación para dispositivos móviles y recíbalos en su casa en tan solo uno o dos días. El envío no tiene costo.¹

Entrega de medicamentos en el mismo día² | Podemos enviar la mayoría de los medicamentos recetados a su casa u oficina en la mayoría de las áreas de Puget Sound, Spokane y Bellingham. El envío tiene un costo de \$10.

Surtido automático de medicamentos | Reciba los medicamentos de rutina automáticamente antes de que se le acaben, sin necesidad de llamar o registrar el pedido. La mayoría de los medicamentos de rutina son elegibles para este servicio.



Obtenga ayuda

Chat de farmacia | Reciba respuestas en línea y en tiempo real a sus preguntas de farmacia o medicamentos a través del chat en kp.org/wa (haga clic en "Español") o de la aplicación para dispositivos móviles.

Teléfono | Los representantes farmacéuticos están disponibles para ayudarle por teléfono.

Farmacia especializada | Los miembros que tomen medicamentos especializados para condiciones diversas pueden obtener apoyo telefónico continuo por parte de farmacéuticos y técnicos que trabajan estrechamente con su médico.

¹ Disponible para la mayoría de los pedidos de medicamentos recetados; pueden aplicarse tarifas adicionales.

² Entre los medicamentos recetados elegibles, se incluyen los medicamentos no narcóticos, los que no necesitan refrigeración y los que no requieren firma al momento de la entrega. Actualmente, no podemos enviar medicamentos a los miembros de Medicaid o de Molina.

Mente, cuerpo y espíritu cuidados

El bienestar físico y el emocional están conectados. Estamos aquí para ayudarle y es por eso que le brindamos opciones de atención para la salud mental y alternativas que pueden ayudarle a mantenerse íntegramente sano.

Atención de salud mental

Si tiene depresión o ansiedad, algún trastorno por uso de sustancias o alguna otra inquietud de salud mental, estamos aquí para ayudarle. Ya sea que decida obtener atención con algún profesional clínico de salud mental de Kaiser Permanente o con otro proveedor de la red, su médico personal y el Centro de Acceso a la Salud Mental son las primeras opciones a las que acudir cuando necesite atención.

- En los centros de Kaiser Permanente, contamos con personal de salud mental, y las evaluaciones de salud mental son parte de la rutina en la mayoría de las consultas médicas.
- Puede comunicarse con la línea de consejos que se encuentra disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Los profesionales clínicos pueden consultar con un psiquiatra de guardia en caso de que sea necesario.
- Puede elegir una videoconsulta* para las citas de seguimiento, cuando sea clínicamente adecuado.

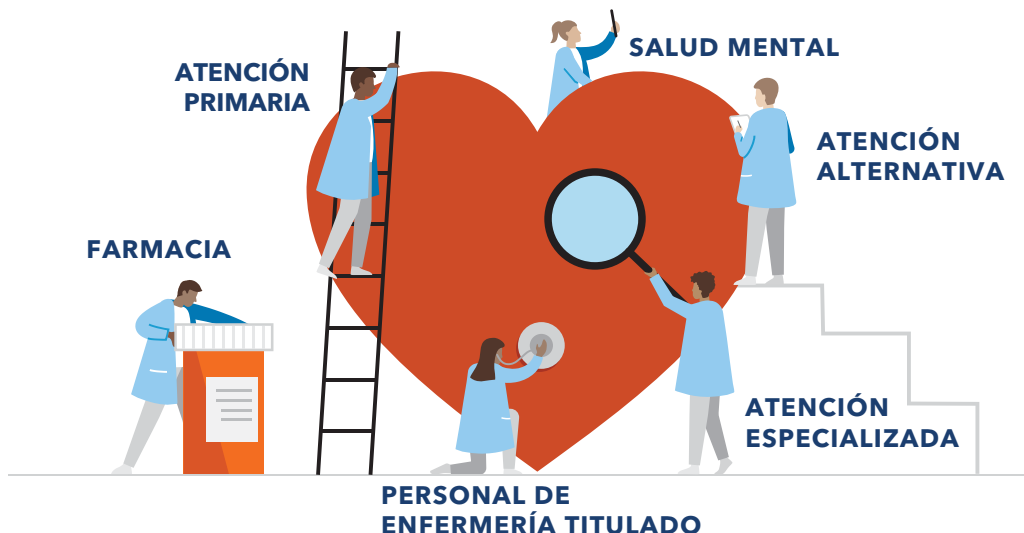
- Según la gravedad del problema, es posible que pueda acceder a una asesoría de salud al instante con mensajes de texto a través del chat, las 24 horas, los 7 días de la semana, con posibilidad de hacer videoconsultas.*

Atención alternativa

La mayoría de los planes de salud incluyen la cobertura de atención alternativa o complementaria. La cobertura varía según el plan e incluye a una red de quiroprácticos, naturópatas, acupunturistas y terapeutas de masajes.



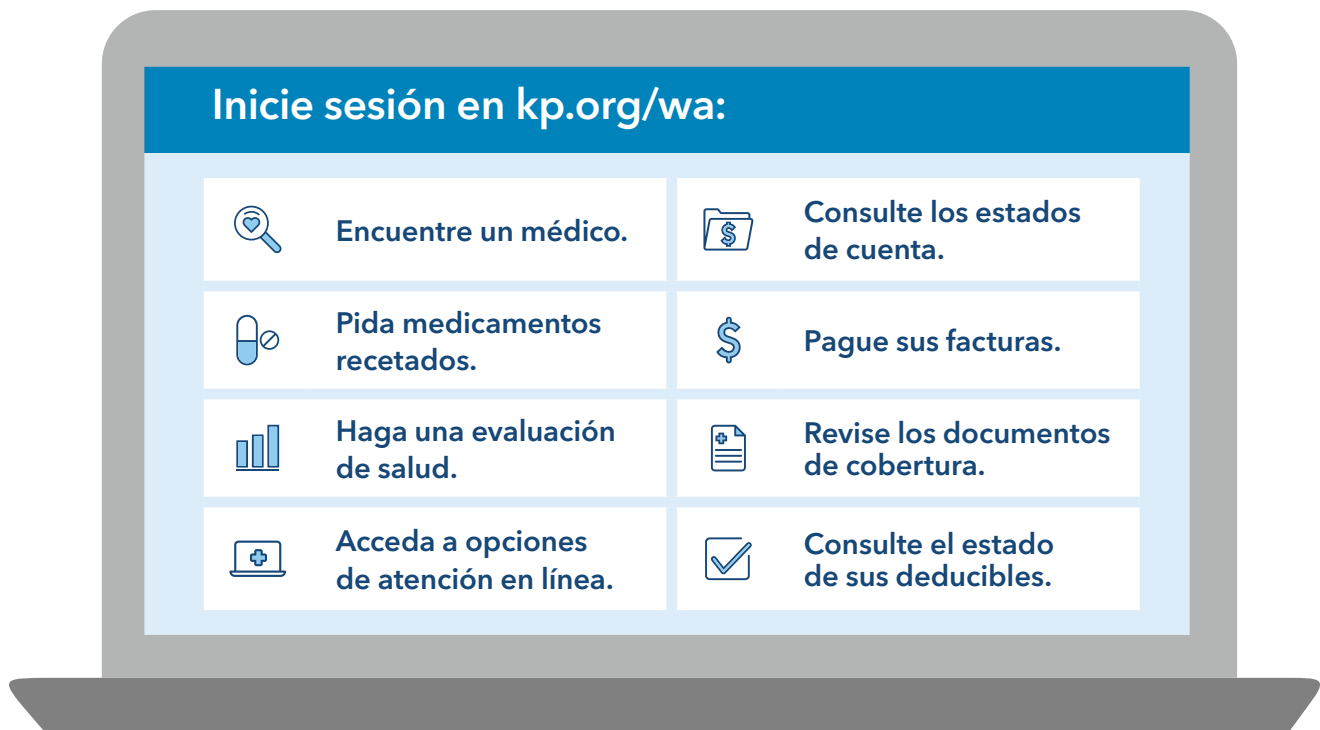
Con el programa ChooseHealthy®, accede a un 25 % de descuento en las tarifas estándares de los proveedores participantes por servicios de acupuntura, atención quiropráctica y masajes terapéuticos. Este programa se ofrece aparte de cualquier cobertura de plan de salud como recurso adicional, y no está cubierto en los beneficios del plan de salud.



* Cuando corresponda y estén disponibles.

Centros para coordinar su atención

Más allá del plan de salud de Kaiser Permanente que elija, puede administrar lo relacionado con su salud en línea, dondequiera que esté y a su ritmo, ya sea desde el sitio web seguro en kp.org/wa (haga clic en “Español”) o desde la aplicación para dispositivos móviles.



Cuando reciba atención de los médicos y equipos de atención de Kaiser Permanente, también podrá hacer lo siguiente:

- enviar correos electrónicos a su equipo de atención con preguntas que no sean urgentes;
- ver recordatorios de atención preventiva;
- hacer citas;
- revisar las citas programadas;
- ver resultados de exámenes y laboratorio;
- revisar los resúmenes posteriores a una consulta;
- consultar su historia clínica y las de sus hijos menores de 13 años.



Obtenga atención esté donde esté con la aplicación para dispositivos móviles*

Con la aplicación de Kaiser Permanente Washington tendrá acceso sencillo a diversas funciones disponibles en su cuenta segura en línea para obtener atención en cualquier momento y en cualquier lugar.

* Para usar la aplicación de Kaiser Permanente Washington, debe estar registrado como miembro de Kaiser Permanente Washington en kp.org/wa (haga clic en “Español”). Si viaja fuera del estado, es posible que la atención virtual sea limitada debido a leyes estatales que impiden que los médicos brinden atención en otros estados. Las leyes varían según el estado.

Recursos para una vida sana

Mantenerse saludable va más allá de la consulta al médico. Es por esto que ofrecemos recursos diversos y convenientes de autoayuda para los miembros.



Aplicaciones para meditación y atención plena:*
sin costo para los miembros.



- Calm se creó para ayudar a disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mucho más.
- myStrength® es un programa personalizado que ayuda a las personas adultas a mejorar su nivel de conciencia y cambiar sus comportamientos.



Clases de acondicionamiento físico

Ejercite desde cualquier lugar con ClassPass, una asociación con 40,000 gimnasios y estudios de todo el mundo. Entre las clases se incluyen yoga, baile, clases aeróbicas, boxeo, pilates, bootcamp (entrenamiento tipo militar) y mucho más. También incluye lo siguiente:

- videos con programas de ejercicios físicos ilimitados disponibles en cualquier momento y sin costo,
- descuentos en clases de acondicionamiento físico en persona.



Descuentos en acondicionamiento físico

Con el programa ChooseHealthy®, le ofrecemos descuentos en ropa y equipos de acondicionamiento físico para el hogar, y acceso a gimnasios por \$25 al mes, más un costo de inscripción de \$25. Incluye 11,000 centros de acondicionamiento físico de todo el país.



Información de salud y apoyo

En la línea de recursos puede obtener materiales impresos y DVD de salud sobre enfermedades y condiciones médicas específicas; también puede encontrar clases y grupos de apoyo y registrarse en ellos, y mucho más. El servicio está disponible sin costo para los miembros.



Blog de bienestar

Visite nuestra fuente de información de confianza sobre bienestar, acondicionamiento y nutrición en vivabien.kaiserpermanente.org/juntos-vivimos-bien.

* Estas aplicaciones no reemplazan ningún tratamiento o asesoramiento. myStrength® es una marca comercial de Livongo Health, Inc, una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Teladoc Health Inc. Los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud ni están sujetos a los términos establecidos en su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) u otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso.

Reciba asesoramiento personalizado para alcanzar sus metas de salud

Vivir bien es más fácil si se está acompañado. Con los programas, las clases y los grupos de apoyo, puede avanzar en su camino para mejorar su salud.



Asesoría de bienestar

Los educadores en salud con experiencia en el cuidado preventivo de la salud y en el asesoramiento para el cambio de comportamientos pueden brindarle apoyo telefónico personalizado. El asesor puede crearle un plan personalizado y enseñarle técnicas para hacer cambios positivos en su vida, controlar el estrés, tener un estilo de vida más activa, comer de manera más saludable y alcanzar otras metas.



Administración de casos complejos

Los miembros con condiciones crónicas, como diabetes, asma, presión arterial elevada, colesterol alto y enfermedad cardíaca, pueden acceder a programas en los que se les ofrece ayuda telefónica personalizada por parte de personal de enfermería y trabajadores sociales clínicos.



Ayuda para dejar de fumar

Uno de los programas más exitosos del país ofrece asesoramiento por teléfono o en línea para ayudarlo a dejar de fumar. La cobertura varía según el plan.

Clases y grupos de apoyo

- grupo de apoyo para cuidadores de pacientes con Alzheimer
- grupos de apoyo para personas con cirugía bariátrica
- grupos de apoyo y clases para personas en duelo
- grupo de conexión y educación sobre el cáncer de seno
- aspectos básicos sobre la lactancia materna
- grupos de apoyo para personas con cáncer
- clases sobre el parto y la crianza de los hijos
- talleres sobre cuidados para pacientes terminales
- talleres sobre condiciones crónicas (diabetes, dolor, etc.)



Pasos sencillos para empezar

Cambiar de plan puede parecer muy complicado, pero en Kaiser Permanente guiamos a los miembros nuevos en cada paso. Recibirá la atención que necesita sin interrupciones.



Comience con el equipo de bienvenida para nuevos miembros

El equipo le ayudará a encontrar al médico adecuado y transferirá la atención o los medicamentos de rutina que reciba de otros proveedores y farmacias hacia Kaiser Permanente; además responderá las preguntas que tenga sobre el plan y más.



Analice perfiles para encontrar al médico adecuado

Con los perfiles de los médicos en línea, puede consultar la amplia lista de profesionales y centros disponibles en su área, incluso antes de inscribirse. Así, puede inscribirse sabiendo que ha encontrado un médico con quien usted se siente cómodo.



Intégrese a Kaiser Permanente de manera sencilla

Transfiera sus recetas médicas fácilmente y haga una cita con un médico que atienda cerca de su casa, trabajo o escuela. Desde el primer día, tendrá la ayuda necesaria para alcanzar sus metas de salud.



Conéctese con la atención en línea

Después de inscribirse, cree una cuenta en kp.org/wa (haga clic en "Español") o descargue la aplicación para dispositivos móviles de Kaiser Permanente Washington. Luego, administre su atención cuando y donde lo desee, y a la hora que le sea más conveniente.

La atención médica no tiene por qué ser un tema complicado

No se preocupe si no sabe distinguir una organización para el mantenimiento de la salud (Health Maintenance Organization, HMO) de una cuenta de ahorros para gastos médicos (Health Savings Account, HSA); les pasa a muchas personas. Nosotros le ayudamos a entender cómo funciona la atención médica. Ingrese a healthy.kp.org/learn (haga clic en "Español") para leer información básica.



