



Administración del  
**CUIDADO**

Atención en la que puede confiar

**Beneficios Pearson**

PARA HOY Y MAÑANA

INFÓRMESE.  
CONÉCTESE.  
PARA SU BENEFICIO.



# Viva una vida más sana

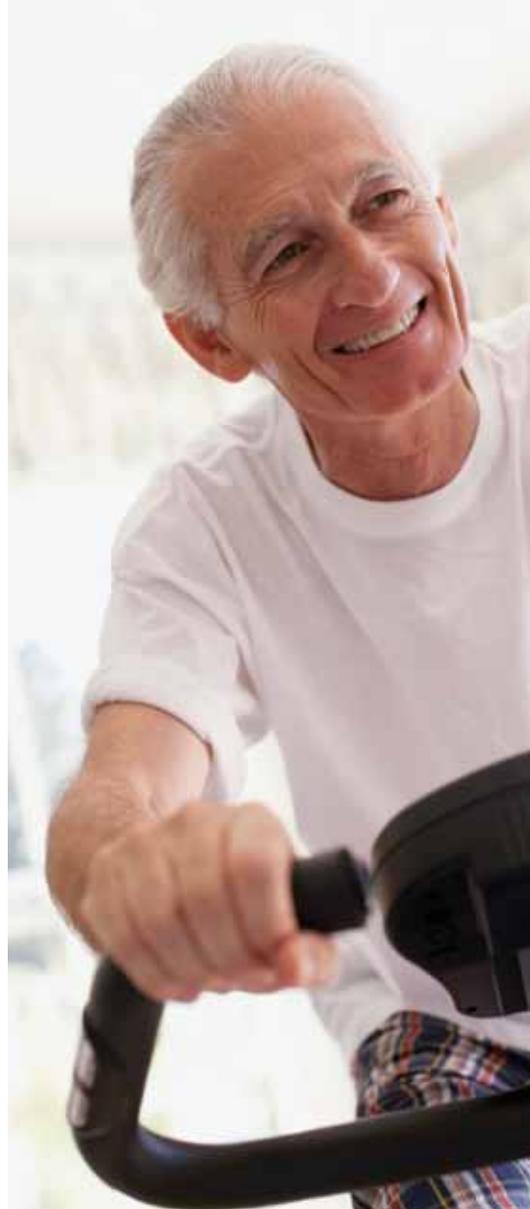
aprovechando los programas de administración de cuidado ofrecidos por Pearson en asociación con Cigna.



# INSCRÍBASE para usar las herramientas en el Internet

Vaya a [www.mycigna.com](http://www.mycigna.com) para inscribirse hoy y reciba acceso gratuito e inmediato a información, herramientas y recursos relacionados con bienestar. Usted puede:

- **Completar una evaluación de salud.** Identifique sus riesgos potenciales de salud y aprenda cómo mejorar su estilo de vida para tener una vida más sana.
- **Aprovechar las herramientas interactivas, calculadoras y cuestionarios** que pueden ayudarle a calcular las calorías que quema al hacer ejercicio, encontrar su meta de ritmo cardíaco, determinar si está listo para dejar de fumar, y más.
- **Encontrar un proveedor.** Busque médicos y establecimientos de atención médica por nombre o por ubicación. Puede limitar su búsqueda por tipo de proveedor, especialidad, sexo o idiomas hablados.



# LLAME para obtener apoyo

Obtenga apoyo personalizado para asuntos de salud y bienestar, incluyendo:

**Línea de enfermería NurseLine:**  
**1-800-842-4221**

- Hable con un(a) enfermero(a) disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, 365 días al año.
- Describa sus síntomas y reciba guía sobre qué hacer.
- Aprenda cómo tomar decisiones con fundamento sobre la selección del cuidado más apropiado y económico.
- Obtenga educación de salud y/o información sobre prevención.

## Es posible que usted reciba una llamada

Si la información de sus reclamaciones indica que usted se podría beneficiar de los recursos descritos en este folleto, un Asesor de cuidado de Cigna se comunicará con usted. Su participación es completamente voluntaria y confidencial. Pearson está comprometida a proteger su privacidad. Pearson no sabrá qué personas han sido contactadas, y su información individual no será compartida con Pearson.

**Para todos los demás servicios mencionados, llame al 1-800-842-4221.**

**Asesor de cuidado Cigna:**

- Administración de su salud, desde entrenamiento para perder peso hasta educación sobre cómo manejar una condición crónica, como el asma.
- Aprenda cómo establecer y alcanzar metas para lograr un estilo de vida saludable, con un plan de salud personalizado.
- Discuta las recomendaciones de su médico y sus opciones de tratamiento.
- Hable acerca de cómo funciona su plan de salud para que pueda sacarle el mayor provecho. Obtenga ayuda en la coordinación de sus beneficios de salud antes, durante y después de una hospitalización.



- Encuentre el programa de asesoría de salud de Cigna más apropiado para su situación.

Los familiares cubiertos por su plan de salud pueden hablar con el mismo Asesor de cuidado de Cigna.

### **Apoyo para pacientes con cáncer:**

- Obtenga ayuda para entender su diagnóstico, medicamentos y opciones de tratamiento.
- Encuentre recursos en el Internet sobre prevención del cáncer, y herramientas que pueden ayudarle a localizar grupos de apoyo e instalaciones especializadas.
- Reciba ayuda para coordinar los cuidados terminales.

### **Apoyo para pacientes con enfermedades crónicas:**

- Obtenga apoyo y guía personalizados para ayudarle a manejar enfermedades como: asma, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), insuficiencia cardíaca, enfermedad de la arteria coronaria (EAC), depresión, osteoartritis, síndrome metabólico y/o enfermedad arterial periférica (EAP).
- Encuentre información y herramientas que pueden ayudarle a evitar visitas innecesarias al médico, hospitalizaciones y faltas al trabajo.



### **Programa Embarazos saludables, bebés saludables (Healthy Pregnancies, Healthy Babies Program®):**

- Obtenga consejos que le ayudarán a cuidar a su bebé antes del parto, ya sea que este sea su primer bebé o el quinto.
- Llame e inscribese en el programa Embarazos saludables, bebés saludables de Cigna. Las enfermeras de Cigna están disponibles para responder toda clase de preguntas relacionadas con el embarazo — desde cómo mantener un peso saludable durante su embarazo, hasta opciones de parto, clases de preparación para el parto y beneficios de maternidad.
- Participe y complete el programa, y será elegible para recibir un reembolso de \$150 si se inscribe antes de finalizar su primer trimestre, o un reembolso de \$75 si se inscribe antes de finalizar su segundo trimestre.<sup>1</sup>

### **Programa de salud del comportamiento:**

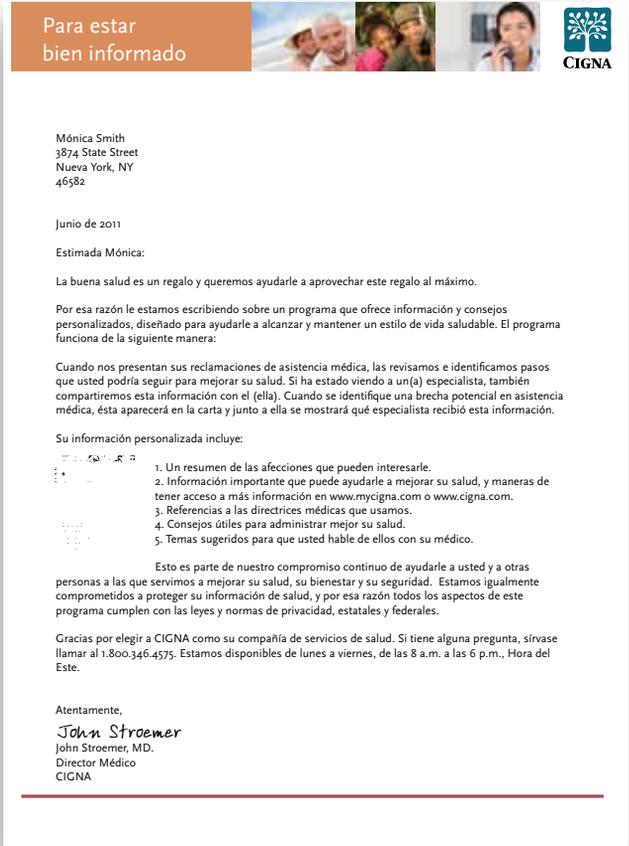
- Obtenga asistencia individualizada más allá de la que el Programa de asistencia para empleados (EAP, por sus siglas en inglés) puede ofrecerle. El Programa de recursos para salud del comportamiento de Cigna ofrece apoyo personalizado para ayudarle a manejar trastornos mentales y físicos combinados. También puede ayudarle si usted sufre de depresión, ansiedad, alcoholismo o drogadicción, trastornos alimenticios y otros problemas que afectan la calidad de su vida cotidiana.

<sup>1</sup>El reembolso está sujeto a impuestos de acuerdo con las directrices del Servicio de Rentas Internas (IRS, por sus siglas en inglés).

# BUSQUE “Cartas para estar bien informado” en su casa

Cigna puede enviarle a su casa información de salud y consejos personalizados, en comunicaciones llamadas “Cartas para estar bien informado” (“Well Informed Letters”). Las “Cartas para estar bien informado”:

- Le informan sobre recursos y opciones de tratamiento basadas en su estado de salud.
- Le informan sobre cualquier oportunidad que haya perdido de obtener atención médica.
- Proporcionan actualizaciones sobre sus medicamentos.
- Sugieren temas de los que usted puede hablar con su médico.

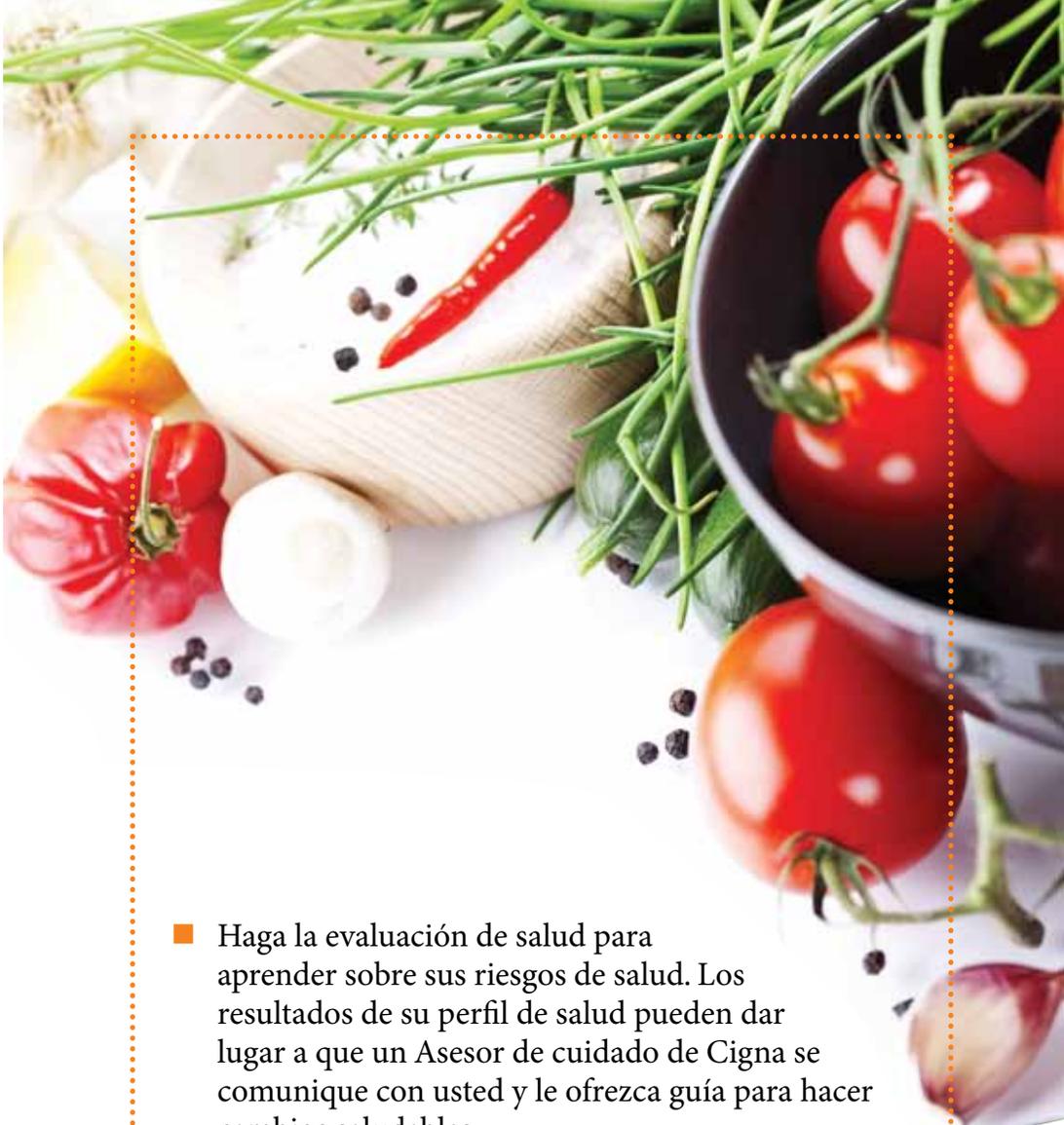


**Esta información también se le proporcionará a su médico.**

La detección temprana de problemas potenciales de salud puede conducir a mejores resultados. Además, tener una mejor salud puede reducir el número de visitas al médico u hospital.

**“He aumentado  
30 libras en los  
últimos años. ¿Qué  
puedo hacer?”**



- 
- Haga la evaluación de salud para aprender sobre sus riesgos de salud. Los resultados de su perfil de salud pueden dar lugar a que un Asesor de cuidado de Cigna se comunique con usted y le ofrezca guía para hacer cambios saludables.
  - Trabaje con su médico y con su Asesor de cuidado de Cigna para diseñar un plan que le ayude a cambiar su estilo de vida.
  - Manténgase en contacto con su Asesor de cuidado de Cigna regularmente para discutir su progreso.
  - Conéctese con un consejero a través del Programa de salud del comportamiento, para vencer cualquier preocupación que tenga sobre hacer cambios en su estilo de vida.

**“Me acaban de diagnosticar diabetes tipo 2 y necesito ayuda para poder controlar mi enfermedad.”**





- Llame a la línea de enfermería NurseLine, disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, para obtener respuestas a preguntas generales de salud relacionadas con su condición, y para recibir consejos para manejar la diabetes tipo 2, como tener una buena alimentación, hacer ejercicio y mantener un peso saludable.
- Según la recomendación de NurseLine, comuníquese con un Asesor de cuidado de Cigna con el fin de recibir entrenamiento para bajar de peso y ayuda para establecer metas para llevar un estilo de vida sano.
- Sobre la base de sus necesidades, es posible que se le asigne un entrenador que le brindará apoyo personalizado para ayudarlo a manejar su diabetes.
- Trabaje con su médico y con su Asesor de cuidado de Cigna para desarrollar un tratamiento para la diabetes que equilibre las comidas, el ejercicio y la insulina.





Los ejemplos presentados en este folleto se crearon para demostrar los programas Cigna. No representan a ningún empleado específico de Pearson, ni están basados en información de reclamaciones reales.

