

Recursos sobre Personas con Enfermedades Crónicas para Afiliados

Enfermedad	Descripción	Sitio web: Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)
------------	-------------	--

Afecciones respiratorias

Asma



Health Net cuenta con un Programa para el Control del Asma que puede brindarle ayuda y apoyo. El programa le enseñará a controlar mejor el asma para llevar una vida más normal y saludable.

Un administrador de atención trabajará junto a usted y su médico por teléfono para diseñar un plan que le permita mantenerse saludable, y ayudarlo a lograr lo siguiente:

- Detectar los desencadenantes del asma.
- Comprender mejor sus medicamentos.
- Aprender a llevar un registro de sus síntomas.
- Saber cuándo llamar al médico para recibir apoyo adicional.

A través del Programa para el Control del Asma, usted puede obtener material educativo relevante, llamadas de apoyo y mensajes de texto.

Para inscribirse en el programa, llame al número de teléfono indicado para autorremitirse o pídale a su médico que nos llame o envíe por fax un formulario de remisión. Llame hoy.

Para más información, la [Asociación Americana del Pulmón](#) dispone de folletos educativos, una comunidad de apoyo en línea y una red de cuidadores de pacientes. Además, cuentan con una Línea de Ayuda para Enfermedades Pulmonares con personal de enfermería y terapeutas de la respiración para responder a preguntas relacionadas con los pulmones.

Asma

[Sitio web sobre el asma de Health Net](#)

Para obtener más información, llame al número gratuito de educación para la salud de Health Net: [1-800-804-6074](tel:1-800-804-6074) (TTY: 711). De lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico.

Administración Integrada de la Atención de Health Net

Teléfono: 888-732-2730
Fax: 800-745-6955

(continúa)

Enfermedad	Descripción	Sitio web: Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)
------------	-------------	--

Afecciones respiratorias (continuación)

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)



Health Net ofrece servicios integrados de administración de la atención para afiliados con COPD. Nuestro equipo de administradores de atención y farmacéuticos clínicos le ayudará a reducir los síntomas o a evitar que empeoren.

El administrador de atención o farmacéutico clínico trabajará junto a usted y a su médico por teléfono para desarrollar un plan de tratamiento basado en sus síntomas. Para inscribirse en el programa, llame al número de teléfono indicado para autorremitirse o pídale a su médico que nos llame o envíe por fax un formulario de remisión.

Para más información, la [Asociación Americana del Pulmón](#) dispone de recursos y programas sobre lo que necesita saber acerca de la COPD, qué hacer tras el diagnóstico y cómo controlar mejor la enfermedad.

Considere la posibilidad de unirse a [Better Breathers Club](#). Este club organiza reuniones presenciales o virtuales y cuenta con grupos de apoyo y herramientas que puede utilizar para mantenerse activo y sano.

Administración Integrada de la Atención de Health Net

Teléfono: 888-732-2730
Fax: 800-745-6955

Control de la diabetes

Lo que necesita saber sobre la diabetes



Cuando se padece diabetes, el cuerpo no genera la insulina suficiente o no puede usarla tan bien como debería. La diabetes es una enfermedad que hace que se acumule mucha azúcar (glucosa) en la sangre. Saber más sobre la diabetes puede ayudarle a controlarla. La mejor forma de controlar la diabetes es mantener los niveles de azúcar en sangre cerca de lo normal. Deberá equilibrar el consumo de alimentos, los medicamentos y el ejercicio. También es recomendable que conozca su presión arterial, así como la forma de controlarla y de mantener sus niveles de colesterol y lípidos dentro de los valores normales.

Los exámenes regulares pueden ayudar a detectar problemas a tiempo. Hay pruebas de rutina que debe completar con regularidad. Hable con su médico para que le explique qué exámenes son buenos para usted.

Si tiene problemas para controlar el azúcar en sangre o cualquier otra dificultad relacionada con la diabetes, podemos ayudarle. Nuestro equipo de administradores de atención y farmacéuticos puede colaborar con usted y su médico para ayudarle a controlar los síntomas y que pueda sentirse mejor.

Para inscribirse en el Programa de Administración de la Atención, llame al número de teléfono indicado para autorremitirse o pídale a su médico que nos llame o envíe por fax un formulario de remisión.

Información sobre la diabetes de Health Net

<https://www.healthnet.com/content/healthnet/es/population-health-management/diabetes-prevention.html>

Administración Integrada de la Atención de Health Net

Teléfono: 888-732-2730
Fax: 800-745-6955

Enfermedad	Descripción	Sitio web: Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)
------------	-------------	--

Control de la diabetes (continuación)

Conceptos básicos sobre la diabetes: Centros para el Control de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC)



Conozca los conceptos básicos de la diabetes y sus síntomas. Le recomendamos que obtenga toda la información posible sobre la diabetes para actuar de forma proactiva con respecto a su salud.

Saber cómo controlar la diabetes es importante. Las personas que reciben información y se cuidan bien tienen un nivel menor de azúcar en sangre y menos riesgo de complicaciones graves. Además, reducen el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Mire esta serie de videos para saber más sobre 7 conductas de cuidado personal para personas con diabetes. Además, pregunte a su médico si hay clases de educación sobre la diabetes cerca de usted.

Recuerde comer sano, hacer actividad física, controlar el azúcar en sangre, tomar sus medicamentos, mantener un peso saludable, controlar el estrés y trabajar para resolver cualquier problema de salud que afecte a su atención.

Para mejorar su salud hoy, tome medidas en relación con la diabetes. Haga clic en el enlace del Centro de Control de Enfermedades para encontrar información, apoyo y recursos disponibles.

Conceptos básicos sobre la diabetes de los Centros para el Control de Enfermedades:

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/index.html>

La diabetes y el corazón:

<https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-heart.html>

Hipertensión

Control de la presión arterial



¿Tiene presión arterial alta? Con frecuencia, los síntomas de la hipertensión pasan desapercibidos y, sin tratamiento, aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o sufrir un derrame cerebral.

La mejor prevención consiste en conocer los valores que describen su presión arterial y tomar medidas para mantenerla bajo control. Ingrese en Health Net Controlling Your Blood Pressure (Control de la presión arterial de Health Net) para obtener información sobre lo siguiente:

- Qué significan los números que describen su presión arterial.
- Cómo medir correctamente la presión arterial.
- Cómo registrar regularmente los números que describen su presión arterial.
- Preguntas que debe hacerle al médico.

Recuerde tomarse la presión arterial en casa a la misma hora todos los días, o según le indique su médico. Tome dos lecturas con un minuto de diferencia y regístrelas. Esto ayudará al médico a determinar si los tratamientos están funcionando.

Para obtener más consejos útiles que le ayuden a bajar la presión arterial, visite Sharecare, nuestra plataforma de salud y bienestar. Sharecare ofrece artículos, presentaciones de diapositivas, videos y actividades de bienestar, además de acceso a herramientas de seguimiento y asesores. Regístrese hoy.

Control de la presión arterial de Health Net:

https://www.healthnet.com/content/healthnet/en_us/health-and-wellness/controlling-your-blood-pressure.html

Sharecare:

<https://healthnet.sharecare.com/>

Enfermedad	Descripción	Sitio web: Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)
------------	-------------	--

Hipertensión y Diabetes

Sharecare para hipertensión y diabetes



Sharecare es el programa de salud y bienestar en línea de Health Net. Le da acceso a herramientas y recursos de bienestar que le ayudan a controlar la hipertensión (presión arterial alta) y la diabetes.

Sharecare le proporciona registros de lo siguiente:

- Presión arterial.
- Nivel de azúcar en sangre.
- Niveles de lípidos (grasas o aceites en la sangre).
- Medicamentos y más.

Haga clic en el enlace proporcionado para registrarse y empezar a utilizar Sharecare. Después de registrarse, encontrará artículos útiles, presentaciones de diapositivas y videos. Además, tendrá acceso a instructores de salud en línea.

Los instructores de salud son expertos altamente capacitados y calificados, como personal de enfermería registrado, nutricionistas, dietistas, especialistas en fisiología del ejercicio y especialistas en salud mental. El instructor le ayudará a establecer objetivos de salud, le indicará cómo registrar su progreso y le animará a seguir a través de la plataforma Sharecare.

Regístrese hoy mismo y podrá ganar una tarjeta regalo anual de recompensas por completar varios pasos, como realizar la prueba RealAge®, dejar de fumar con Craving to Quit, participar en el programa Eat Right Now o participar en programas de asesoramiento sobre salud. *(No todos los grupos de empleadores califican para el programa de incentivos).*

Sharecare para hipertensión y diabetes

<https://healthnet.sharecare.com/>

(El programa no está disponible para afiliados Senior Plus)

Cáncer

Programa sobre el Cáncer de Health Net



Estamos aquí para ayudarle. Nuestros farmacéuticos clínicos y administradores de atención están a su disposición para ayudarle en estos momentos difíciles.

Nuestros equipos especializados en farmacia y administración de atención colaborarán con usted y le informarán sobre los medicamentos, sus efectos secundarios y cómo tolerar mejor la quimioterapia.

Pueden comunicarse con su médico si no tolera la medicación o tiene dificultades para seguir el plan de tratamiento.

Trabajarán junto a usted y su médico para desarrollar el plan de atención que funcione mejor para usted.

Si tiene problemas de vivienda u otros problemas económicos que afectan a su atención, le ayudarán a ponerse en contacto con recursos útiles.

Administración Integrada de la Atención de Health Net

<https://healthnet.sharecare.com/>

Teléfono: 888-732-2730

Fax: 800-745-6955

Enfermedad	Descripción	Sitio web: Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)
------------	-------------	--

Programa sobre el Cáncer de Health Net (continuación)

Para inscribirse en el programa, llame al número de teléfono indicado para autorremitirse o pídale a su médico que nos llame o envíe por fax un formulario de remisión.

Si tiene otras preguntas, no dude en llamar al número de teléfono de Servicios al Afiliado que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

Administración Integrada de la Atención de Health Net

<https://healthnet.sharecare.com/>

Teléfono: 888-732-2730

Fax: 800-745-6955

Sociedad Americana contra el Cáncer



[La Sociedad Americana contra el Cáncer](#) dispone de programas y servicios para pacientes que le ayudarán durante el tratamiento del cáncer y después de que finalice. Además, pueden ayudarle a encontrar otros recursos gratuitos o de bajo costo. Los programas y servicios disponibles de la Sociedad Americana contra el Cáncer son:

- La Línea de Ayuda para Pacientes con Cáncer disponible las 24 horas al día, los 7 días a la semana, que le comunica con un especialista capacitado que responderá a las preguntas que pueda tener. Llame al 1-800-227-2345 o programe una videollamada.
- Si necesita alojamiento durante el tratamiento, la ACS colabora con Extended Stay America para ofrecer habitaciones de hotel con grandes descuentos. Llame al 800-227-2345 para consultar posibles opciones de alojamiento, o descargue la aplicación CARES de la [Sociedad Americana contra el Cáncer](#) para acceder a más servicios y ayudas.
- [La aplicación CARES de la Sociedad Americana contra el Cáncer](#) le proporciona acceso a recursos, capacitación y apoyo. Descargue la aplicación hoy mismo.
- [Dispone de servicios de apoyo para pacientes con cáncer de seno](#), que le permiten conversar con una superviviente que sabe por lo que está pasando y le ofrece apoyo confidencial.
- Asistencia en materia de transporte. Para programar un traslado al centro de tratamiento contra el cáncer, llame al 1-800-227-2345. Comuníquese con ellos para conocer la disponibilidad en su zona.
- Acceso a productos relacionados con la caída del cabello o [la mastectomía](#), que puede comprar en el sitio web de Tender Loving Care.

Sociedad Americana contra el Cáncer

<https://www.cancer.org/support-programs-and-services.html>

Enfermedad	Descripción	Sitio web: Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)
------------	-------------	--

Enfermedad de células falciformes

Programa sobre la Enfermedad de Células Falciformes



El Programa sobre la Enfermedad de Células Falciformes de Health Net está diseñado para ayudarle a controlar mejor la enfermedad de células falciformes, lo que puede reducir las visitas a la sala de emergencias y las hospitalizaciones.

Los síntomas de la enfermedad de células falciformes varían, pero pueden incluir recuentos de sangre bajos, dolor que dura de horas a días, inflamación de manos y pies, problemas pulmonares o respiratorios, infecciones frecuentes, cambios en la visión y, en el caso de los niños, retraso del crecimiento o de la pubertad.

Nuestro equipo de farmacéuticos clínicos y administradores de atención trabaja con usted y su médico para desarrollar un plan de atención adecuado para usted. Juntos, revisaremos sus medicamentos y le recomendaremos un tratamiento para reducir el dolor, limitar el riesgo de infección y prevenir daños en los órganos.

Los administradores de atención programan llamadas telefónicas para hablar sobre los medicamentos, evaluar los efectos secundarios y ofrecer sugerencias sobre cómo controlar los síntomas. En caso necesario, pueden ponerle en contacto con un centro de excelencia u otros servicios.

Para obtener más información acerca del Programa sobre la Enfermedad de Células Falciformes, haga una autorremisión llamando al número de teléfono de Administración Integrada de la Atención que le facilitamos, o pídale a su médico que nos llame o nos envíe por fax un formulario de remisión. Llame hoy.

Administración Integrada de la Atención de Health Net

Teléfono: 888-732-2730
Fax: 800-745-6955

Dolor crónico

Dolor crónico/ Terapia alternativa



Díganos dónde le duele. Health Net ofrece alternativas para ayudar a reducir el dolor y las molestias. Pregúntele al médico qué terapia es adecuada para usted.

Fisioterapia. Hable con su médico o con el médico especialista en medicina del deporte para que le remitan a fisioterapia. Con el tiempo, la fisioterapia puede ayudar a restablecer el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, y así contribuir a reducir las molestias y el dolor.

Medicina alternativa. ChooseHealthy ofrece un descuento del 25% en los honorarios de quiroprácticos, acupunturistas y masajistas dentro de la red. Algunos planes de beneficios cubren los servicios quiroprácticos y de acupuntura. Para confirmar sus beneficios del plan, consulte la información del documento de cobertura del plan o comuníquese con el Departamento de Servicios al Afiliado de Health Net.

Llame al 877-771-2746, o inscríbese en www.healthnet.com y luego haga clic en la pestaña Medical Services/Benefits (Servicios/Beneficios médicos).

Visite Teladoc.com. Llame al [1-800-TELADOC](tel:1-800-TELADOC) (835-2362). Descargue la aplicación.

Enfermedad	Descripción	Sitio web: Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)
------------	-------------	--

Dolor crónico/Terapia alternativa (continuación)

[Eat Right Now](#). Estar en su mejor peso puede ayudar a reducir el dolor de espalda. Eat Right Now de Sharecare es un programa que le ofrece ayuda para alcanzar un peso saludable. Regístrese hoy.

[Reduzca el estrés](#). Los músculos tensos provocan rigidez y dolor. Unwinding es un programa de conciencia plena que ayuda a reducir el estrés, fomentar la resiliencia y mejorar el sueño. Relaje los músculos tensos con Unwinding by Sharecare

Llame al 877-771-2746, o inscríbese en www.healthnet.com y luego haga clic en la pestaña Medical Services/Benefits (Servicios/Beneficios médicos).

Visite Teladoc.com. Llame al [1-800-TELADOC](tel:1-800-TELADOC) (835-2362). Descargue la aplicación.

Programa para el Dolor Crónico de myStrength



El Programa para el Dolor Crónico de myStrength está diseñado para ayudarle a controlar el malestar y el dolor. Es un programa de autoayuda en línea diseñado para brindarle:

- Mayor sensación de control, mediante la presentación de las opciones disponibles.
- Información sobre el consumo de opioides y orientación sobre cómo utilizarlos con moderación y cuidado.
- Consejos detallados sobre cómo mejorar la relación con su médico.
- Estrategias y herramientas personalizadas diseñadas para ayudarle a manejar el dolor y vivir más plenamente a pesar de él.
- Optimismo a través de historias inspiradoras de personas reales.

Puede acceder a myStrength en línea a través de su computadora portátil o teléfono móvil. Ya está disponible solo para los afiliados a Health Net. Para inscribirse, haga clic en el enlace proporcionado.

myStrength

<https://mystrength.com/go/healthnet>

Biblioteca sobre Salud y Bienestar

Biblioteca sobre Salud Krames Staywell



Acceda a recursos actualizados de educación del paciente las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Disfrute de información de salud sencilla y fácil de comprender al alcance de su mano. Usted y su familia pueden encontrar respuesta a muchas de sus preguntas sobre salud y bienestar.

El contenido de la biblioteca incluye información sobre enfermedades y afecciones, medicamentos, tratamientos, cirugías, procedimientos y seguridad para el bienestar para todas las edades.

Desde hoy, usted y su familia tienen a su disposición la Biblioteca sobre Salud Krames Staywell. Haga clic en los enlaces para obtener más información.

Salud y medicamentos

Fácil acceso a más de 4,000 fichas de salud.

<https://cahealthnet.kramesonline.com/>

Bienestar y mejoras del estilo de vida

Hemos añadido un nuevo conjunto de evaluaciones y herramientas para ayudarle.

<https://centene.staywellhealthlibrary.com/>