



Aproveche mejor su plan de salud

Tener buena salud va más allá del consultorio médico. Es por esto que ofrecemos tantos recursos convenientes para nuestros miembros. Explórelos todos y elija los que se ajusten a su vida.

Herramientas y recursos para una buena salud



Herramientas de bienestar en línea

Visite kp.org/healthyliving para ver información sobre bienestar, calculadoras de salud, videos de acondicionamiento físico, podcasts y recetas de cocineros de primera clase.



Programas para un estilo de vida saludable

Conéctese a una mejor salud con programas que le ayudarán a perder peso, dejar de fumar, reducir el estrés y mucho más, sin ningún costo. Obtenga más información en kp.org/vidasana.



Clases sobre la salud

Inscríbese a las clases sobre la salud y los grupos de apoyo en muchos de nuestros centros de atención. Vea qué hay disponible cerca de usted en kp.org/clases es posible que algunas requieran el pago de una cuota.



Asesoramiento sobre el bienestar personal

Reciba ayuda para alcanzar sus objetivos de salud. Trabaje de manera individual con un asesor de bienestar por teléfono, sin ningún costo. Obtenga más información en kp.org/wellnesscoach (en inglés).



Tarifas especiales para miembros

Disfrute de tarifas reducidas en productos y servicios que pueden ayudarlo a mantenerse sano, como membresías de gimnasio, masajes terapéuticos y mucho más. Explore sus opciones en kp.org/choosehealthy (en inglés).



Farmers markets (mercados de frutas y verduras) estacionales

Disfrute de comprar frutas y verduras locales, flores frescas y mucho más en los farmers markets (mercados de frutas y verduras) que ofrecemos en muchos de nuestros centros de atención. Obtenga más información y encuentre recetas saludables en kp.org/foodforhealth (en inglés).

Los planes de salud de Kaiser Permanente prestan o coordinan los servicios cubiertos de acuerdo con su plan de salud: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 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 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 320 Westlake Ave. N., Suite 100, Seattle, WA 98109 • Los planes de autoseguro los administra Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.