



Póngase en contacto con un asesor de bienestar hoy mismo

Dele la bienvenida a una mejor salud

¿Listo para comenzar a moverse en una dirección más saludable?

Cambiar sus hábitos puede ser difícil, pero trabajar con un asesor de bienestar puede ayudarle a hacerlo. Recibirá orientación y apoyo individualizado de un asesor dedicado que puede ayudarle a establecer objetivos, apegarse a ellos y, lo más importante, ver resultados.

¿En qué desea trabajar?

La asesoría de bienestar puede colocarlo en un sendero saludable y darle las herramientas, recursos y motivación para ayudarle a llegar hasta el final. Puede ayudarle a:

- Lograr un peso saludable
- Ser más activo
- Dejar de consumir tabaco
- Reducir el estrés
- Comer de manera más saludable

Dé el primer paso

Llame al **1-866-862-4295**, de lunes a viernes de 7 a. m. a 7 p. m. Hora del Pacífico, para programar una cita. La asesoría se ofrece en inglés y español,¹ no se requiere una remisión y no hay cargos para miembros de Kaiser Permanente.²

¹Los asesores de bienestar que hablan español no están disponibles en Hawaii.

²La información sobre los servicios de asesoría se incluirá en su historia clínica electrónica y su equipo de atención de Kaiser Permanente podrá acceder a ella (no disponible para miembros de Kaiser Foundation Health Plan of Washington por el momento).

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California, y en Hawaii • 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., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101

Cómo funciona la asesoría de bienestar

Nuestros asesores de bienestar son educadores de la salud con experiencia en el cuidado preventivo de la salud y en la asesoría para el cambio de comportamiento.

Ellos no le dicen qué hacer, sino que usan sus objetivos para crear un plan de acción personalizado y lo ayudan a descubrir técnicas que le funcionen a usted.