



Protegemos tu salud y bienestar

Descubre programas sin costo que pueden ayudarte

Tu plan médico incluye programas para ayudarte a cuidar tu bienestar con confianza. No importa qué problemas de salud puedas estar experimentando o incluso en qué etapa de la vida te encuentres, hay un programa para todos.

ConditionCare

Tratar enfermedades crónicas, como asma, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o enfermedad cardíaca requiere atención y cuidado extras. Para ayudarte a estar lo más saludable posible, el programa ConditionCare te ofrece recursos gratuitos, entre ellos:

- Acceso telefónico las 24 horas, los 7 días de la semana, a personal de enfermería que puede responder tus preguntas y preocupaciones sobre salud.
- Apoyo por parte de profesionales médicos para ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud.
- Guías educativas y herramientas útiles para ayudarte a obtener más información sobre una determinada condición.



Conéctate con el apoyo que necesitas

Para tener acceso a cualquiera de estos programas sin costo adicional, puedes llamar a los siguientes números:

- ConditionCare: **866-960-0812**
- Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families):
- Línea de Enfermería 24/7: **800-337-4770**



Programa Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families)

Tanto si estás intentando concebir, esperando un hijo o criando niños pequeños, el programa Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families) ofrece apoyo digital y personalizado para ayudar a cada familia a transitar su propio viaje. Puedes acceder en línea o usar la aplicación móvil SydneySM Health para lo siguiente:

- Registrar la alimentación de tu bebé, los cambios de pañal y los hitos de su desarrollo.
- Controlar los riesgos prenatales para la salud y recibir información actualizada sobre el progreso de tu embarazo.
- Explorar una biblioteca que cuenta con miles de artículos y videos educativos.
- Conectarte con el apoyo personalizado durante el embarazo a través de la aplicación o por teléfono.



Línea de Enfermería 24/7

Cuando tus alergias se exacerbén el fin de semana o tu pequeño tenga fiebre a las 3 a.m., puedes pedirle asesoramiento a un enfermero registrado llamando a la Línea de Enfermería 24/7. El personal de enfermería está disponible en cualquier momento del día o la noche para lo siguiente:

- Responder a tus preguntas.
- Recomendarte dónde debes ir para recibir atención médica cuando tu médico no está disponible.
- Ayudarte a encontrar profesionales médicos en tu área.
- Inscribirte a ti y a tus dependientes en programas de control de la salud.
- Recordarte sobre exámenes médicos y pruebas de detección preventivas importantes.