

BIENVENIDOS A CIGNA

Aproveche su plan al máximo con esta guía rápida



Su vida es ajetreada, pero no por eso tiene que ser complicada. En Cigna, queremos ayudarle. Por eso ofrecemos programas y servicios para que le sea más fácil estar lo más saludable posible, de cuerpo y de mente.

Conozca más sobre su plan. Cuanto más aprenda, mejor preparado podrá estar para tomar decisiones sobre su salud y sus gastos de cuidado de la salud.

Visitas al médico en línea

Conéctese con médicos certificados y especialistas en salud del comportamiento por videochat o por teléfono.¹

myCigna

Con el sitio web y la aplicación **myCigna**[®], puede encontrar proveedores, acceder a recursos de bienestar, revisar reclamos y mucho más.

Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año

Servicio al Cliente atendido por personas en todo momento.

Programas de administración de la atención

Reciba ayuda de un administrador de casos para manejar una afección o aprenda cómo alcanzar sus metas relacionadas con la salud con el asesoramiento en línea.

Cuidado preventivo

Reciba servicios de cuidado preventivo que cumplan con los requisitos de un médico de la red, sin ningún costo adicional para usted.²

Línea de Información sobre la Salud

Sepa antes de ir. Hable con un profesional clínico que podrá ayudarle a elegir el tipo de cuidado correcto.

PODEMOS AYUDARLE A ESTAR LO MÁS SALUDABLE POSIBLE, DE CUERPO Y DE MENTE.

Salud integral

Su salud emocional es tan importante como su salud física. Es fácil recibir apoyo de especialistas en salud del comportamiento de la red, que pueden atenderle en persona y en línea.

Medicamentos de especialidad

Podemos ayudarle a comprender, controlar y tratar afecciones complejas que requieren un medicamento de especialidad.

Cuidado dentro de la red

Si usa médicos, hospitales y centros de salud de la red de su plan, podrá ahorrar dinero.

Contigo paso a paso.[®]



Ofrecido por: Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company.



myCigna

En **myCigna.com** y a través de la aplicación myCigna, usted puede:

- Encontrar médicos y servicios médicos dentro de la red
- Revisar la cobertura
- Administrar y hacer un seguimiento de los reclamos
- Ver, imprimir y enviar por fax tarjetas de identificación
- Ver estimaciones de costos de procedimientos médicos y medicamentos con receta
- Comparar información sobre calidad de la atención de médicos y hospitales
- Comparar los costos de medicamentos con receta para suministros para 30 y 90 días y ver si hay un medicamento alternativo de menor costo disponible
- Encontrar farmacias minoristas que ofrecen un suministro para 90 días
- Acceder a diversas herramientas y recursos para el cuidado de la salud y el bienestar
 - Evaluación de la salud
 - *Apps & Activities* (Aplicaciones y actividades). Establezca y haga un seguimiento de sus metas relacionadas con la salud
 - *Asesoramiento digital sobre el estilo de vida de My Health Assistant* (Mi Asistente de Salud)
- Registrarse para recibir alertas cuando estén disponibles nuevos documentos del plan



Servicio las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año

Estamos aquí cuando nos necesite. Simplemente llame al número gratuito que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de Cigna para recibir asistencia al cliente en vivo en cualquier momento, de día o de noche.

- Obtenga respuestas a preguntas sobre su salud, sus reclamos y beneficios
- Solicite una tarjeta de identificación, actualice la información del plan y verifique el estado de los reclamos
- Hable con un farmacéutico con licencia en cualquier momento, de día o de noche
- Hable con un profesional clínico para que le ayude a decidir dónde y cuándo recibir tratamiento
- Busque un asesor médico para que le ayude a mejorar aspectos específicos relacionados con la salud



Medicamentos de especialidad

Podemos ayudarle a comprender, controlar y tratar afecciones complejas que requieren un medicamento de especialidad. Nuestros equipos de administración del tratamiento, integrados por asesores médicos con capacitación en enfermería y farmacéuticos, están especialmente capacitados para ayudarle con sus necesidades específicas.

- Apoyo personalizado las 24 horas del día, los 7 días de la semana
 - Educación para afecciones específicas sobre el tratamiento con medicamentos y los efectos secundarios
 - Ayuda con el proceso de aprobación de medicamentos
 - Programas de asistencia financiera, de ser necesario
- Para obtener más información, llame al **800.351.3606**.



Cuidado preventivo

Estar y mantenerse saludable es importante. Por eso, los servicios de cuidado preventivo que cumplen con los requisitos están cubiertos sin costo adicional para usted, cuando son prestados por un médico que participa en la red de su plan. Los servicios de cuidado preventivo cubiertos comprenden, a modo de ejemplo³:

- Exámenes de detección de presión arterial, colesterol y diabetes
- Exámenes de detección del cáncer de colon
- Mamografías y exámenes clínicos de los senos
- Exámenes de Papanicolaou

Su salud física y emocional están conectadas.

Por eso, cuando vaya a hacerse su chequeo anual, hable con su médico sobre cómo se siente tanto física como emocionalmente.

Visite **myCigna.com** para ver una lista completa de los servicios cubiertos como cuidado preventivo.



Línea de Información sobre la Salud

Hable con un profesional clínico que podrá ayudarle a comprender los problemas de salud que tenga y a tomar decisiones informadas al respecto, sin costo adicional.

Reciba ayuda para elegir el tipo de cuidado correcto, en el lugar adecuado, en el momento justo, ya sea que se trate de analizar opciones de tratamiento en el hogar, hacer el seguimiento de una cita médica o buscar el centro de cuidado de urgencia más cercano de la red de su plan. Simplemente llame al número que aparece en su tarjeta de identificación de Cigna en cualquier momento, de día o de noche.



Visitas al médico en línea

Amwell y MDLIVE

Conéctese con un médico certificado por videochat o por teléfono, desde su hogar, la oficina o dondequiera que esté, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año, incluidos los fines de semana y los feriados.¹ Puede recibir el tipo de cuidado que necesite –inclusive la mayoría de los medicamentos con receta (cuando corresponda)– para muchas afecciones leves. Su costo de desembolso generalmente es igual o más bajo que una visita a su proveedor de cuidado primario.¹

Use un médico de Amwell o MDLIVE para afecciones leves.

- › Alergias
- › Asma
- › Bronquitis
- › Resfrío y gripe
- › Otitis
- › Dolores de cabeza
- › Picaduras de insectos
- › Molestias y dolores articulares
- › Náuseas y vómitos
- › Conjuntivitis
- › Urticaria
- › Sarpullidos
- › Infecciones respiratorias
- › Sinusitis
- › Dolor de garganta

Regístrese hoy mismo.

Una vez que lo haga, estará en condiciones de recibir cuidados cuando y donde los necesite.

Descargue las aplicaciones de los proveedores³ o regístrese en línea o por teléfono.

AmwellforCigna.com | 855.667.9722

MDLIVEforCigna.com | 888.726.3171



Salud del comportamiento: en línea y en persona

Para el cuidado de la salud del comportamiento y por consumo de sustancias, obtenga acceso a servicios de calidad que también sean convenientes. Usted tiene acceso a la red de proveedores de Cigna Behavioral Health. Para que le atiendan en línea:

- › Ingrese en **myCigna.com** > *Find Care & Cost* (Dónde atenderse y cuánto cuesta). Busque *Virtual Counselor* (consejero virtual) en *Doctor by Type* (Médico por tipo)
- › Llame para programar una cita con su proveedor elegido

Las visitas en línea con los proveedores de la red de Cigna Behavioral Health cuestan lo mismo que una visita al consultorio. Los costos varían según el plan.⁴



Cuidado dentro de la red

Ahorre dinero al usar médicos, hospitales y centros de salud que sean parte de la red de su plan. Es muy probable que haya un médico o un centro de la red en su vecindario. Es fácil encontrar atención de calidad y con una buena relación costo-beneficio en **myCigna.com**.



Programas de administración de la atención

Servicios personales para ayudarle con sus necesidades médicas personales. Un administrador de casos de Cigna, con capacitación en enfermería, puede trabajar junto con usted y su médico para hacer un seguimiento de su evolución. Puede recibir ayuda para hacer frente a afecciones y enfermedades tales como cáncer, enfermedad renal terminal, cuidados neonatales y control del dolor.

También tiene acceso a My Health Assistant en **myCigna.com** para ayudarle a:

- › Controlar el estrés
- › Bajar de peso y comer mejor
- › Disfrutar de hacer ejercicio
- › Dejar de consumir tabaco
- › Controlar la diabetes, la EPOC, el asma y otras afecciones

Inscríbase en línea hoy mismo. Ingrese en **myCigna.com** > *Wellness* (Bienestar) > *My Health Assistant - Online Coaching Program* (Mi asistente de salud - Programa de asesoramiento en línea)



CONSEJOS PARA AYUDARLE A AHORRAR DINERO

1

Medicamentos con receta

- ▶ Puede ver la lista completa de medicamentos cubiertos en **myCigna.com**
- ▶ Los genéricos ofrecen el mejor precio
- ▶ Conozca qué medicamentos de marca cubre su plan
- ▶ Considere la posibilidad de pedir un suministro para 90 días de los medicamentos con receta que toma regularmente para que sea menos probable que se salte una dosis

2

Sepa dónde atenderse

- ▶ Use una sala de emergencias para verdaderas emergencias
- ▶ No espere: Ubique una clínica de acceso fácil o un centro de cuidado de urgencia de la red que le quede cerca antes de necesitarlos
- ▶ No se deje engañar: Algunas salas de emergencias parecen centros de cuidado de urgencia, por eso debe saber qué tipo de centros hay en su área

3

Opciones de proveedores de cuidado de la salud

- ▶ Sepa qué proveedores pertenecen a su red. Ingrese en **myCigna** > *Find Care & Costs* (Dónde atenderse y cuánto cuesta)
- ▶ También puede conectarse con un médico certificado por videochat o por teléfono, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año¹
- ▶ Use laboratorios nacionales de la red para ahorrar dinero

4

Sea proactivo con respecto a su salud

- ▶ Utilice las herramientas de mejora de la salud que tiene disponibles
- ▶ Obtenga información sobre el costo de los medicamentos y tratamientos para evitar sorpresas
- ▶ Use sus beneficios de cuidado preventivo, conozca sus números clave de la salud y obtenga más información en **Cigna.com/TakeControl**

Encamínese hacia un mejor estado de salud.

Obtenga más información sobre todos los programas que tiene disponibles.



Visite **myCigna.com**.



Llame al número de Servicio al Cliente atendido las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de identificación.



1. Amwell y MDLIVE son compañías/entidades independientes y no están afiliadas con Cigna. Los servicios, los sitios web y las aplicaciones móviles son brindados exclusivamente por Amwell y MDLIVE, y no por Cigna. Los proveedores son exclusivamente responsables del tratamiento que brindan. Es posible que los servicios de videochat no estén disponibles en todas las áreas o con todos los proveedores. Los servicios de Amwell/MDLIVE son independientes de la red de proveedores de su plan de salud y es posible que no estén disponibles en todas las áreas. No se necesita la referencia de un proveedor de cuidado primario para los servicios de Amwell/MDLIVE.
2. La cobertura del cuidado preventivo puede variar según los términos de su plan médico específico. Los servicios efectivamente cubiertos pueden variar según su edad, sexo y antecedentes médicos. No todos los servicios de cuidado preventivo están cubiertos. Por ejemplo, las vacunas para viajes generalmente no están cubiertas. Para ver una lista completa de los servicios de cuidado preventivo cubiertos, consulte a su representante de Cigna.
3. La descarga y el uso de cualquier aplicación móvil están sujetos a los términos y las condiciones de la aplicación y la tienda en línea desde la cual se descargue. Se aplican los cargos estándares de las compañías de telefonía celular y uso de datos.
4. Los planes varían. Consulte los materiales de su plan para obtener más información sobre lo que cubre su plan.

La disponibilidad de los productos puede variar según la ubicación y el tipo de plan, y está sujeta a cambios. Todas las pólizas de seguro de salud colectivo y los planes de beneficios de salud tienen exclusiones y limitaciones. Para conocer los costos y los detalles completos de la cobertura, consulte los documentos de su plan. Los proveedores que participan en la red de Cigna no son agentes de Cigna y son exclusivamente responsables de cualquier tratamiento que brinden.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company (CHLIC), Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc., Tel-Drug, Inc. y Tel-Drug of Pennsylvania, L.L.C. Formularios de pólizas: OK: HP-APP-1 y otras, OR: HP-POL38 02-13, TN: HP-POL43/HC-CER1V1 y otras, (CHLIC). El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.