Encuentre la atención que necesita

Estamos aquí para ayudarle a vivir bien

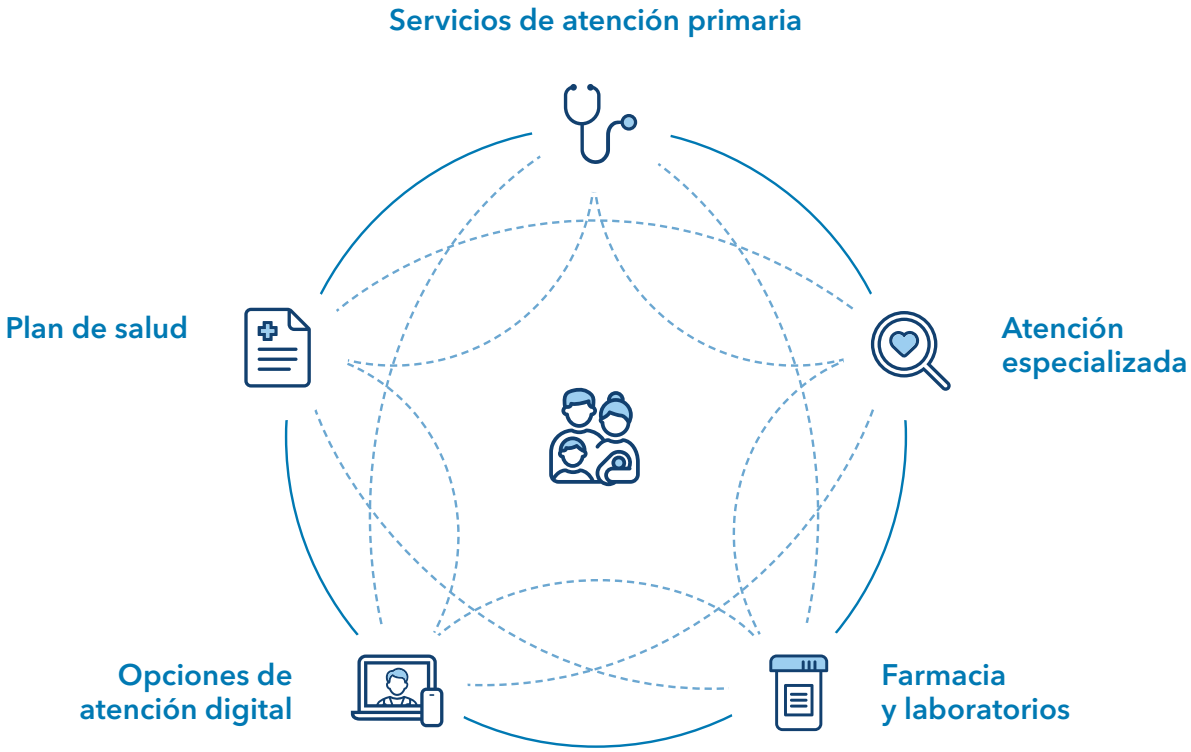
kp.org/nw (en inglés)

KAISER PERMANENTE®

Todos los planes son ofrecidos y están suscritos por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.

228748269_OE_09-20 SP

En estos momentos difíciles debido a la COVID-19, ayuda saber que, incluso con distanciamiento físico, siempre tiene cerca una excelente atención. Desde cuidados primarios y atención especializada hasta opciones cómodas para la atención en línea, Kaiser Permanente está listo para brindarles a usted y a su familia la atención que necesiten.



La atención conectada hace más fácil su vida

Combinamos atención con cobertura, y esto nos diferencia. Sus médicos y su plan de salud trabajan en conjunto para que obtenga fácilmente la atención que necesita. Usted es lo más importante y, por eso, obtiene atención personalizada cuando y donde la necesite.

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest se complace en ofrecer atención y cobertura convenientes para los miembros comerciales en el Condado de Lane. Si tiene preguntas acerca de la elegibilidad patrocinada que le brinda su empleador, consulte a su coordinador de beneficios o al administrador de Recursos Humanos. La cobertura también está disponible para personas o familias que se encuentren en los siguientes códigos postales en el Condado de Lane:

97401, 97402, 97403, 97404, 97405, 97408, 97409, 97419, 97424*, 97426, 97431, 97437, 97438, 97440, 97446*, 97448*, 97451, 97452, 97454, 97455, 97456*, 97461, 97475, 97477, 97478, 97487, 97489.

* Solo las áreas del código postal correspondientes al Condado de Lane.

Encuentre su versión más saludable

La atención en Kaiser Permanente cuenta con proveedores conectados, otras maneras de recibir cuidados en su casa o fuera de ella y apoyo hacia su salud integral. Bienvenido a la atención médica que se adapta a su vida.

Una experiencia mejorada desde el primer momento, en 3 simples pasos 4

Transición de la atención para nuevos miembros 5

Atención personalizada de calidad 6

Atención excelente, resultados excelentes 7

Maneras convenientes de recibir atención 8

Atención cuando y donde la necesite 9

Recursos para la salud 10

Mejores descuentos para miembros de Kaiser Permanente 11

Para inscribirse, comuníquese con su empleador o llámenos al **1-800-813-2000** (TTY **711**). Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana (excepto los días festivos). Visite **kp.org/vivabien** y conozca cómo mejoramos su experiencia de atención.

Una experiencia mejorada desde el primer momento, en 3 simples pasos

Le guiamos en cada paso al comenzar con Kaiser Permanente para que pueda recibir la atención que necesita, lo más rápido posible.

¿Está listo para comenzar? Visite **kp.org/nuevosmiembros.**

Paso 1: Regístrese en kp.org/espanol

Descargue la aplicación de Kaiser Permanente, o bien, inicie sesión en **kp.org/nuevosmiembros** y comience a usar de inmediato funciones que le permiten ahorrar tiempo.[1]

Paso 2: Obtenga medicamentos recetados

Pasar sus medicamentos recetados a Kaiser Permanente es muy fácil. Visite **kp.org/nuevosmiembros** para obtener ayuda paso a paso o simplemente llámenos.

Paso 3: Seleccione su equipo de atención

Creemos que su historia, sus circunstancias y sus valores son una parte fundamental de los antecedentes de salud.[2] Por ello, contamos con una amplia variedad de médicos que pueden cubrir sus necesidades. Esto incluye servicios de atención médica para LGBTQ+ de alta calidad con políticas y prácticas inclusivas.[3] Visite **kp.org/locations** (haga clic en "Español") y encuentre un médico o un centro de atención cerca. También puede ver la calificación de nuestros médicos.

Si ya tiene un médico personal (también llamado médico de atención primaria), consulte en **kp.org/espanol** si forma parte de la red de Kaiser Permanente.

También puede elegir un médico personal de una amplia gama de médicos de Kaiser Permanente y proveedores afiliados en la zona de Eugene-Springfield.

- Para obtener más información sobre sus opciones de médicos de atención primaria de Kaiser Permanente y PeaceHealth,[4,5] visite **kp.org/chooseyourdoctor** (en inglés) o llame a la Recepción de Bienvenida para Miembros Nuevos de Kaiser Permanente al **1-888-491-1124** (TTY **711**).

Una vez que escoja un médico, podemos ayudarle a hacer su primera cita con un médico de Kaiser Permanente o comunicarle con un coordinador de pacientes de PeaceHealth para que le asista.

Transición de la atención para nuevos miembros

Nuestro objetivo es ayudar a determinar sus necesidades personales y conectarle con los médicos, especialistas y medicamentos recetados adecuados para gestionar eficazmente la transición de su atención. Este servicio para nuevos miembros de Kaiser Permanente nos permite ayudar a gestionar las tareas administrativas para que sus primeras interacciones con nuestros médicos sean más provechosas.

Tipos de necesidades médicas con las que nuestra Recepción de Bienvenida para Miembros Nuevos puede ayudarle:

NECESIDADES **FRECUENTES**

- Elegir un médico.
- Hacer una cita de rutina.
- Transferir medicamentos recetados.

También disponible para autoservicio en **kp.org/espanol**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

NECESIDADES **DE PADRES E HIJOS**

- Seleccionar un pediatra o un médico familiar.
- Transferir registros y antecedentes de salud.
- Transferir medicamentos recetados.
- Organizar vacunas.

NECESIDADES **DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA**

- Conectarse con especialistas, como oncólogos, neurólogos y dermatólogos.
- Conectarse con profesionales de la salud mental.
- Escoger un ginecólogo-obstetra y un pediatra.
- Determinar las necesidades de equipo médico duradero.

NECESIDADES **MÉDICAS COMPLEJAS**

- Conectarse con atención especializada para enfermedades como cáncer, enfermedad renal, atención antes y después de una cirugía, y trasplantes.
- Conectarse con una farmacia para obtener medicamentos recetados de especialidad.

Cuándo puede llamar a nuestra Recepción de Bienvenida para Miembros Nuevos:

Para recibir ayuda, llame al **1-888-491-1124** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.

- Si está trabajando con un profesional del cuidado de la salud para controlar sus problemas médicos o para alcanzar sus metas de salud.
- Si recientemente le hicieron una cirugía o tiene programada una próxima cirugía.
- Si toma algún medicamento recetado o usa algún equipo médico en la actualidad.
- Si tiene un plan de tratamiento con el que le gustaría seguir en Kaiser Permanente.
- Si está embarazada.

Llámenos si tiene alguna otra pregunta o si quiere recibir ayuda para comenzar. Estamos aquí para ayudarle.

Atención personalizada de calidad

Los equipos de atención de Kaiser Permanente dirigidos por médicos trabajan en conjunto para ayudarle a mantenerse sano a través de atención personalizada de calidad.

Atención excelente de médicos excelentes

Nuestros médicos son egresados de las mejores facultades de medicina y muchos de ellos enseñan en universidades de renombre mundial. Sin importar qué médico personal elija, estará en manos de alguien altamente capacitado y experimentado, cuyo principal enfoque es su salud.

Como el principal defensor de su salud, su médico coordinará las etapas de su atención y trabajará con usted para tomar decisiones sobre su cuidado.

Atención con un equipo conectado

Sus médicos, enfermeros y equipo de atención están conectados entre ellos y con usted por medio de su historia clínica electrónica. Por eso, saben datos importantes sobre usted y su salud, como cuándo debe presentarse a una prueba de detección y qué medicamentos está tomando. De esta manera, recibe una atención personalizada ideal para usted.

Centros médicos seguros y opciones de atención adicionales

Estamos tomando precauciones en todos nuestros centros médicos para mantener seguros a los miembros, al personal y a las comunidades. Esto incluye procedimientos mejorados de limpieza y desinfección. Además, expandimos nuestras opciones de telesalud para ofrecerles a los miembros de Kaiser Permanente más atención desde la comodidad de su hogar.

Atención personalizada para todos los miembros

La atención en Kaiser Permanente tiene en cuenta que cada persona es única. Creemos que su historia, sus circunstancias y sus valores son tan importantes como sus antecedentes de salud. Para brindar una atención que sea sensible a su cultura, etnia y estilo de vida, hacemos lo siguiente:

- Nos esforzamos por contratar médicos y personal que hablen más de un idioma.
- Ofrecemos servicios de interpretación por teléfono en más de 150 idiomas.
- Capacitamos a nuestros equipos de atención para que puedan conectarse con personas de diversos orígenes y brindarles atención.
- Mejoramos los resultados relacionados con la salud para condiciones médicas como la presión arterial alta, la diabetes y el cáncer de colon en poblaciones diversas.[6]

Atención excelente, resultados excelentes

Tenemos lo que necesita, desde pruebas de detección preventivas para que esté sano hasta atención de primera calidad si se enferma.

Atención preventiva para mantenerle saludable

La atención preventiva es clave para nuestro ejercicio de la medicina. Puede ayudarle a evitar algunos problemas de salud y a detectar otros antes de que se vuelvan graves.

Su historia clínica electrónica tiene un papel fundamental. El sistema monitorea los servicios de atención preventiva y envía recordatorios cuando deba realizarse la siguiente prueba de detección. Le informaremos cuándo venir para que pueda enfocarse en otros aspectos de su vida.

Apoyo para enfermedades crónicas

Si tiene una condición médica como diabetes o una enfermedad del corazón, le inscribirán automáticamente en un programa de manejo de la enfermedad en el que recibirá apoyo y asesoramiento personal. Con un enfoque balanceado, respaldado por las prácticas recomendadas, y una tecnología de avanzada, le ayudaremos a obtener la atención médica que necesita para seguir viviendo la vida al máximo.

Líder en calidad clínica

En 2019, Kaiser Permanente tuvo el mejor desempeño nacional en 26 medidas para determinar la eficacia de la atención, el máximo de todos los planes de salud.[7]
Estas medidas incluyen lo siguiente:

- Prevención y pruebas de detección
- Atención cardiovascular
- Atención integral de la diabetes
- Salud mental

Atención especializada de calidad

La atención preventiva puede ayudarle a mantenerse saludable, pero igual le acompañaremos si se enferma o necesita atención especializada.

Desde cuidados de maternidad de alta calidad hasta tratamientos para el cáncer, problemas del corazón y más, le ofrecemos atención basada en evidencia de médicos especializados, todo combinado para ayudarle a recuperarse rápidamente.

Como miembro de Kaiser Permanente, puede consultar a más de 650 proveedores afiliados en 150 centros de atención en el área de Eugene-Springfield.

Escuche historias sobre la atención de miembros reales de Kaiser Permanente en **kp.org/carestories** (en inglés).

Maneras convenientes de recibir atención

Reciba atención donde, cuando y como usted quiera. Con más opciones a su disposición, es más fácil mantenerse saludable.

Elija cómo recibir atención

Consultas electrónicas

Complete un breve cuestionario en línea sobre sus síntomas y reciba un plan de tratamiento personalizado sin costo por parte de un médico de Kaiser Permanente.[8] **kp.org/evisits/nw** (en inglés)

Por video

¿Quiere una manera cómoda y segura de consultar a un médico dondequiera que esté? Tenga la consulta desde su computadora, teléfono inteligente o tableta.[8,9] **kp.org/telehealth/nw** (en inglés)

Por teléfono

¿Su condición médica no requiere un examen en persona? Ahórrese el viaje al consultorio: pida una cita por teléfono con su equipo de atención médica.[8,9] **kp.org/citas**

En persona

Visite a su médico para recibir atención de rutina, servicios preventivos, atención médica cuando no se sienta bien y mucho más. Incluso podría hacer una cita para el mismo día.

Consejos y atención por teléfono 24/7

Llámenos para recibir consejos cuando más los necesite. Le ayudaremos a decidir cuál es la atención adecuada para usted, a hacer citas y más.

Por correo electrónico

Envíe un mensaje al consultorio de su médico en cualquier momento si tiene preguntas sobre la salud que no sean de urgencia.[9] Normalmente, recibirá una respuesta en 2 días hábiles, o antes.

Más salud y menos problemas con la aplicación de Kaiser Permanente

Descargue la aplicación de Kaiser Permanente y administre citas de rutina, vuelva a surtir la mayoría de los medicamentos recetados por correo, vea casi todos los resultados de las pruebas y mucho más.[9,10] También puede mantenerse al tanto de su atención en **kp.org/espanol**.

Atención cuando y donde la necesite

Es fácil para usted y su familia recibir la atención que necesitan cuando la necesitan. Hay muchos centros de atención médica en su zona que ofrecen horarios convenientes y una amplia variedad de atención y servicios.

Cómo hacer una cita

Haga citas de rutina de manera rápida y conveniente en kp.org/espanol o con la aplicación de Kaiser Permanente.[11] Puede consultar o cancelar las próximas citas y ver los datos de visitas anteriores. También puede llamar a Servicio a los Miembros al **1-800-813-2000** (TTY **711**), y le ayudaremos a obtener una cita.

Cómo encontrar el centro de atención adecuado

Elegir un centro para recibir atención que le sea conveniente es fácil: solo diríjase a nuestra página web o use su teléfono inteligente.

- Visite **kp.org/facilities** (haga clic en "Español") para hacer búsquedas por código postal, palabra clave o clase de servicio, según necesite.
- Haga búsquedas con su teléfono inteligente mediante el buscador de centros de atención en la aplicación móvil de Kaiser Permanente.[11]

PeaceHealth

Gracias a nuestra colaboración con PeaceHealth, también tiene acceso a otros 4 consultorios médicos en todo el Condado de Lane. Los costos son los mismos para los servicios cubiertos, ya sea que solicite atención de Kaiser Permanente o de PeaceHealth.[12,13]

Cómo recibir atención en cualquier momento y lugar

Atención de urgencia[14]

Si tiene necesidades de atención de urgencia, estamos a su disposición. Mediante nuestra conexión con Nova Urgent Care y PeaceHealth Urgent Care, puede acceder a 14 centros de atención de urgencia en su área.[15]

Atención de emergencia

Si alguna vez necesita atención de emergencia, usted tiene cobertura en cualquier momento y lugar. Puede obtener atención en cualquier departamento de emergencias de un hospital.[16]

Atención médica para viajeros

Si se lastima o se enferma mientras está de viaje, le ayudaremos a que reciba atención. Además, antes de que salga de la ciudad, podemos ayudarle a verificar si necesita vacunación o volver a surtir sus medicamentos recetados y mucho más.

Y cuando esté en otra área de servicio de Kaiser Permanente, puede recibir casi todos los mismos servicios que recibiría en su región.[17]

Para obtener más información, llame a nuestra Línea de Atención para Viajeros (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana) al **951-268-3900** (TTY **711**) o visite **kp.org/viajero**.[18]

Con un cálculo personalizado según los detalles de su plan, puede tener una idea de cuánto pagará antes de recibir atención médica. Visite **kp.org/costestimates** (en inglés).

Recursos para la salud

Mantenerse saludable va más allá del consultorio médico. Explore algunos de los recursos convenientes disponibles para los miembros de Kaiser Permanente y escoja los que se adapten a su vida.[19]

Aproveche al máximo sus beneficios como miembro

Precios especiales para los miembros

Disfrute de precios más bajos en servicios que le pueden ayudar a mantenerse sano, como videos de ejercicios a demanda, membresías de gimnasio, acupuntura, terapia de masajes y atención quiropráctica. Visite **kp.org/memberdiscounts** (haga clic en "Español") después de crear su cuenta de **kp.org/espanol**.

Aplicaciones de cuidado personal

Explore desafíos mentales y emocionales para mejorar su sueño, estado de ánimo, relaciones y mucho más con la ayuda de aplicaciones de bienestar, disponibles sin costo para miembros adultos de Kaiser Permanente.[20] Visite **kp.org/selfcareapps/nw** (en inglés).

Programas para un estilo de vida saludable

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

Asesoramiento de bienestar personal

Reciba ayuda para alcanzar sus metas de salud. Trabaje de manera individual por teléfono con un asesor de bienestar sin costo. Más información en **kp.org/wellnesscoach** (en inglés).

Herramientas de bienestar en línea

Visite **kp.org/vidasaludable** y obtenga información sobre bienestar, calculadoras de salud, videos de acondicionamiento físico, pódcast y recetas de chefs de primera categoría.

Clases para la salud

Inscríbase en las clases para la salud y los grupos de apoyo en muchos de nuestros centros de atención. Vea las opciones más cercanas en **kp.org/clases** (es posible que algunas requieran el pago de una tarifa).

Mejores descuentos para miembros de Kaiser Permanente

Aproveche los descuentos en herramientas en línea, clases, programas y actividades para ayudarle a mantenerse feliz y saludable que le brinda Kaiser Permanente. Visite **kp.org/memberdiscounts** (en inglés) para obtener más información.

CHP Active and Healthy[21]

Obtenga descuentos en el acceso a actividades y productos enfocados en recreación, cultura, acondicionamiento físico y bienestar, entre los que se incluyen los siguientes:

- Boletos de telesillas
- Programas para el control del peso
- Yoga y Pilates
- Eventos deportivos
- Vitaminas y suplementos
- Gimnasios y clases
- Excursiones con guías
- Artículos de tiendas

Visite **chpactiveandhealthy.com**, inscríbase con su número de historia clínica de Kaiser Permanente y comience a ahorrar hoy.

Kaiser Permanente Affinity: medicina complementaria y alternativa[21]

Reciba un 20 % de descuento en los siguientes servicios:[22]

Servicios quiroprácticos

Tratamiento no invasivo que se centra en reducir el dolor y mejorar el funcionamiento y la estructura del organismo.

Medicina naturopática

Amplia gama de enfoques naturales, como nutrición clínica, medicina a base de hierbas y homeopatía para diagnosticar y tratar a los pacientes.

Terapia de masajes

Manipulación del tejido blando para ayudar a prevenir y aliviar el dolor, los dolores y espasmos musculares, y el estrés.

Acupuntura

Estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante agujas metálicas delgadas para aliviar el dolor y reducir la inflamación.

Visite **chpgroup.com** (en inglés) para encontrar un proveedor.

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (Kaiser Health Plan) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats

- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, call **1-800-813-2000** (TTY: **711**)

If you believe that Kaiser Health Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by mail or phone at: Member Relations, Attention: Kaiser Civil Rights Coordinator, 500 NE Multnomah St. Ste 100, Portland, OR 97232, telephone number: 1-800-813-2000.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-813-2000**（TTY：**711**）。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **1-800-813-2000** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung.
Rufnummer: **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

日本語 (Japanese) 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-813-2000**（TTY: **711**）まで、お電話にてご連絡ください。

ខ្មែរ (Khmer) ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតឈ្នួល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-800-813-2000** (TTY: **711**)។

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-813-2000** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

ລາວ (Laotian) ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັງຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຣ **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Naabeehó (Navajo) Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'dęę', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojį' hódíílnih **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **1-800-813-2000** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Română (Romanian) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.
Tumawag sa **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

ไทย (Thai) เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Términos que debe conocer

¿No sabe bien qué es un deducible? ¿Le confunden los copagos? No está solo. La atención médica puede ser difícil de comprender. Por eso, estamos aquí para ayudarle. Conozca los términos comunes de atención médica con nuestro glosario del plan con deducible.

Coseguro
Un porcentaje del costo que usted paga por servicios. Por ejemplo, si tiene un coseguro del 20 % y le hacen un procedimiento que cuesta $100, usted pagará $20.

Copago
Un monto fijo que paga por servicios cubiertos. Por ejemplo, cuando se registra en el consultorio de su médico, en recepción, se le podría cobrar un copago de $10 por la consulta.

Deducible
La cantidad que usted paga por determinados servicios cada año, antes de que Kaiser Permanente comience a pagar. Usted pagará el costo completo de estos servicios hasta alcanzar su deducible. Posteriormente, pagará un copago o un coseguro hasta que alcance su gasto máximo de bolsillo.[23,24]

Dependiente
Un miembro cuya relación con un suscriptor es la base para la elegibilidad de la membresía y que cumple con los requisitos de elegibilidad como dependiente. Un miembro dependiente puede ser un cónyuge, una pareja doméstica o un hijo.

Evidencia de Cobertura *(Evidence of Coverage, EOC)*
Una descripción detallada de sus beneficios, costos y exclusiones y de las pautas del plan. Después de iniciar sesión en kp.org/espanol, puede encontrar este documento en "My Documents" (Mis documentos).

Explicación de Beneficios (*Explanation of Benefits*, EOB)
Un resumen de la atención que recibió y de lo que cubre su plan de salud. La recibirá después de una consulta, pero no es una factura. Puede usarla para saber qué tan cerca está de alcanzar su deducible y su gasto máximo de bolsillo.

Cuenta de gastos flexibles (*flexible spending account*, FSA)
Una cuenta que le permite ahorrar dinero libre de impuestos[25] para ayudarle a pagar los gastos de atención médica admitidos.[26] La mayoría de las FSA tienen una política de "úselo o piérdalo" y no transferirán el dinero no utilizado al final del año. Si cambia de trabajo o se jubila, pierde todo el dinero no usado en su cuenta.

Número de historia clínica
Un número único de por vida para cada miembro de Kaiser Permanente. Las historias clínicas se guardan y se conservan, y la información del miembro se mantiene bajo este número.

Acuerdo de reembolso de gastos médicos (*health reimbursement arrangement*, HRA)
Una cuenta en la que su empleador deposita dinero para ayudarle a pagar la atención médica.[27] El dinero no se considera parte de su salario, por lo que no necesita pagar impuestos sobre él.[25]

Cuenta de ahorros para gastos médicos (*health savings account*, HSA)
Una cuenta que le permite ahorrar dinero libre de impuestos[25] para ayudarle a pagar los gastos médicos admitidos.[26] Puede conservar el dinero si cambia de trabajo o se jubila, y su cuenta puede generar intereses.

Inscripción abierta
El período, usualmente anual, durante el cual los empleados y sus familiares con cobertura pueden elegir hacer cambios entre los planes de salud que ofrece su empleador, y los empleados pueden agregar o eliminar familiares de su cobertura sin eventos calificantes.

Gasto máximo de bolsillo
Monto máximo que pagará cada año por servicios cubiertos.[23]

Atención preventiva
Un conjunto definido de servicios destinados a ayudar a detectar problemas de salud antes de que se agraven, como mamografías, exámenes de presión arterial y pruebas de colesterol. Obtener atención preventiva cuando está sano puede ayudarle a mantenerse así.

1. Estas funciones están disponibles cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente. **2.** En Kaiser Permanente, mejoramos el control de la presión arterial para nuestros miembros negros/afroamericanos con hipertensión, aumentamos las tasas de pruebas de detección de cáncer colorrectal para nuestros miembros hispanos/latinos y mejoramos el control del azúcar en la sangre para nuestros miembros con diabetes. Los datos autoinformados de raza y etnia están reflejados en Kaiser Permanente HealthConnect®, y las medidas HEDIS® se actualizan trimestralmente en el sistema CORE Datamart interregional. **3.** La Human Rights Campaign Foundation reconoce a los hospitales de Kaiser Permanente Northwest como uno de los 39 hospitales de Kaiser Permanente que son líderes en la igualdad de la atención médica para la comunidad LGBTQ. "Healthcare Equality Index 2019," Human Rights Campaign Foundation: hrc.org/hei. **4.** Las excepciones incluyen a los miembros que tienen Medicaid, que reciben asistencia financiera completa o que están de visita desde otra región de Kaiser Permanente. **5.** Nuestra colaboración con PeaceHealth incluye los centros de Santa Clara, RiverBend Pavilion, Cottage Grove y Florence. No todos los proveedores en estos centros forman parte de nuestra red. **6.** Ver la nota 2. **7.** Calificaciones en HEDIS® 2019 de Kaiser Permanente. Los datos de referencia fueron proporcionados por Quality Compass® del Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) y representan todas las líneas comerciales. El Departamento de Calidad de la Atención y el Servicio de Kaiser Permanente proporcionó las calificaciones regionales combinadas de Kaiser Permanente. Los datos que aparecen en esta publicación son proporcionados por Quality Compass 2019 y se usan con permiso del NCQA. Quality Compass 2019 incluye ciertos datos de CAHPS®. Cualquier exposición, análisis, interpretación o conclusión que se base en estos datos es exclusivamente de los autores, y el NCQA se exime específicamente de toda responsabilidad por tal exposición, análisis, interpretación o conclusión. Quality Compass® y HEDIS® son marcas comerciales registradas del NCQA. CAHPS® es una marca comercial registrada de Agency for Healthcare Research and Quality. **8.** Cuando corresponda y esté disponible. **9.** Ver la nota 1. **10.** Para usar la aplicación de Kaiser Permanente, debe ser miembro de Kaiser Permanente y estar registrado en kp.org/espanol. **11.** Ver la nota 10. **12.** Ver la nota 4. **13.** Ver la nota 5. **14.** Una necesidad de atención de urgencia es cuando se requiere atención médica inmediata; por lo general, dentro de un plazo de 24 a 48 horas, pero no se trata de una condición médica de emergencia. Esto puede incluir lesiones leves, dolor de espalda, dolor de oídos, dolor de garganta, tos, síntomas en las vías respiratorias superiores y eventos como orinar con frecuencia o sentir ardor al orinar. **15.** En caso de una pandemia, algunos centros de atención podrían permanecer cerrados u ofrecer servicios y horarios limitados. **16.** Si cree que tiene una condición médica de emergencia, llame al 911 o diríjase al hospital más cercano. Consulte la definición completa del término "condición médica de emergencia" en su *Evidencia de Cobertura* u otros documentos de cobertura. **17.** Esto no incluye una lista completa de las exclusiones o los servicios disponibles. Los servicios pueden variar según el área de servicio. Consulte su *Evidencia de Cobertura* para obtener información más específica. **18.** Puede marcar este número dentro o fuera de los Estados Unidos. Si no está en el país, antes del número de teléfono, marque "001" en teléfonos fijos y "+1" en teléfonos celulares. Es posible que se apliquen cargos de larga distancia. No podemos aceptar llamadas a cobro revertido. La línea telefónica está cerrada durante los principales días festivos (Año Nuevo, Domingo de Pascua, Día de los Caídos, Día de la Independencia, Día del Trabajo, Día de Acción de Gracias y Navidad). Cierra más temprano el día anterior a un día festivo, a las 10 p. m., hora del Pacífico, y vuelve a abrir el día después del día festivo a las 4 a. m., hora del Pacífico. **19** Los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud ni están sujetos a los términos establecidos en su *Evidencia de Cobertura* u otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso. **20.** Calm y myStrength solo están disponibles para los miembros de Kaiser Permanente con cobertura médica. myStrength es una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Livongo Health, Inc. **21** Estos productos y servicios los proporcionan entidades que no son Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (KFHPNW). Ciertos planes de beneficios de KFHPNW incluyen la cobertura de algunos de estos servicios con descuento. Consulte su *Evidencia de Cobertura* para obtener más información. KFHPNW no asume ninguna responsabilidad por estos productos y servicios con descuento. En caso de que surja algún problema, puede usar nuestro proceso de quejas formales llamando a Servicio a los Miembros al 1-800-813-2000 (TTY 711). **22.** 20 % de descuento en las tarifas usuales al solicitar servicios de proveedores de la red de CHP Group. **23.** Para algunos servicios, es posible que tenga que seguir pagando copagos o coseguro después de alcanzar el gasto máximo de bolsillo. **24.** La experiencia que tenga con el copago puede variar según la región. Consulte su *Evidencia de Cobertura* para obtener más información. **25.** Los impuestos mencionados en esta página solo se refieren al impuesto federal sobre el ingreso. Para obtener información sobre las leyes estatales que regulan el impuesto sobre el ingreso, consulte a su asesor financiero o fiscal. **26.** Para ver la lista de los gastos médicos admitidos según la definición del Artículo 213(d) del Código de Impuestos Internos, consulte la Publicación 502 del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS) sobre Gastos Médicos y Dentales en irs.gov/publications (en inglés). **27.** La Sección 213(d) del Código de Impuestos Internos define los gastos de atención médica admitidos. Pregúntele a su empleador qué tipo de HRA tiene usted para ver cuáles de los gastos de atención médica admitidos que se describen en la Publicación 502 del IRS sobre Gastos Médicos y Dentales, disponible en irs.gov/publications (en inglés), puede pagar usando su HRA.

La decisión correcta para estar más saludable

Es importante tener un buen plan de salud. También es importante obtener atención de calidad. Con Kaiser Permanente, obtiene las dos cosas.

¿Necesita más información?

Visite **kp.org/lane** (en inglés) y realice un recorrido virtual de nuestros centros médicos, conozca a nuestro equipo y mucho más.

Luego de unirse…
Visite **kp.org/nuevosmiembros** para comenzar. Es fácil registrarse en kp.org/espanol, elegir un médico, transferir sus recetas médicas y hacer su primera cita de rutina. Y si necesita ayuda, simplemente llámenos.

Recepción de Bienvenida para Miembros Nuevos
1-888-491-1124
De lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.

Servicios de Farmacia para Miembros Nuevos
1-888-572-7231
De lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.

¿Ya es miembro de Kaiser Permanente?

Administre su atención en línea a cualquier hora en **kp.org/espanol**. Si todavía no lo hizo, ingrese a **kp.org/registreseahora** para comenzar a enviar preguntas que no sean de urgencia por correo electrónico al consultorio del médico, hacer citas de rutina, volver a surtir la mayoría de los medicamentos recetados y mucho más.

Los miembros actuales de Kaiser Permanente que tengan alguna pregunta pueden llamar a Servicio a los Miembros, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (cerrado en días festivos).

- **1-800-813-2000** (en inglés)
- **1-800-324-8010** (servicios de interpretación de idiomas)
- **711** (TTY)

Manténgase conectado con una buena salud

facebook.com/kpvivabien

instagram.com/kpnorthwest

linkedin.com/company/kaiser-permanente-northwest

@kpnorthwest, @aboutkp, @kptotalhealth

youtube.com/kaiserpermanenteorg

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest
500 NE Multnomah St., Suite 100
Portland, OR 97232

Para obtener más información sobre los beneficios, la disponibilidad y las restricciones de Kaiser Permanente, visite **kp.org/disclosures** (en inglés). (Haga clic en "Forms" [Formularios] y luego en "Related links" [Enlaces relacionados]).

kp.org/nw (en inglés)

KAISER PERMANENTE®

228748269_OE_09-20 SP

©2020 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest