

Le damos la bienvenida a Cigna Healthcare.

Maneras sencillas de aprovechar su plan al máximo.

Los recursos de Cigna HealthcareSM están diseñados para ayudarle a tomar decisiones más inteligentes, a fin de mejorar su salud integral y lo que gasta en el plan de salud.



Primero, regístrese en myCigna.com^{®1} para acceder a sus tarjetas de ID digitales y activar todos los programas disponibles

Cuando empiece su año del plan, regístrese en myCigna.com. De esa manera, podrá empezar a usar el sitio cuando lo necesite y buscar proveedores de cuidado de la salud de la red, calcular costos o usar My Health Assistant.



Regístrese aquí

Acceda a atención virtual

Conéctese cómodamente con médicos, terapeutas, psiquiatras y dermatólogos² certificados por video o por teléfono.³

Conéctese con Cigna One Guide[®]

Nuestros amables guías tienen tecnología de avanzada para responder preguntas sobre su plan, ofrecer asesoramiento personalizado y conectarle con la atención adecuada.

Llame a nuestra Línea de Información sobre la Salud atendida las 24 horas, los 7 días de la semana

Hable con un profesional clínico que podrá ayudarle a elegir el tipo de cuidado correcto cuando lo necesite, sea de madrugada, feriado o en cualquier otro momento.



Ofrecido por Cigna Health and Life Insurance Company.

970122SP 06/23 © 2023 Cigna Healthcare. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

Asegúrese de atenderse dentro de la red

myCigna[®] y One Guide pueden ayudarle a atenderse dentro de la red, maximizar los ahorros y evitar cualquier sorpresa.

Reciba cuidado preventivo

Los servicios de cuidado preventivo, como los chequeos, las pruebas biométricas y los exámenes de bienestar, están disponibles sin costo adicional para usted. Hasta puede acceder⁴ en forma virtual para disfrutar de la máxima comodidad.

Priorice el apoyo conductual

- Más de 115,000 proveedores virtuales, la red virtual más grande del país⁵
- Más de 285,000 proveedores de servicios de salud mental y consumo de sustancias⁵

Simplifíquese con la entrega a domicilio de sus medicamentos

Express Scripts[®] Pharmacy, nuestra farmacia de entrega a domicilio, es una opción conveniente cuando está tomando un medicamento en forma regular. Es sencilla y segura, y le permite ir menos veces a la farmacia.

Protección contra el robo de identidad

IdentityForce, ofrecido a través de Cigna Healthcare **sin costo adicional**.⁶

Use programas de administración de casos

Las condiciones médicas complejas pueden ser abrumadoras. Nuestros equipos capacitados pueden ayudarle a coordinar los cuidados, entender los beneficios y alcanzar las metas a través del asesoramiento en línea.

Primero regístrese en myCigna.com o en la aplicación [myCigna](https://myCigna.com)^{®7}

Una vez que se haya registrado, podrá:

- Acceder a sus propias tarjetas de ID digitales y las de sus dependientes. Puede descargar las imágenes de las tarjetas para guardarlas, compartirlas, imprimirlas o enviarlas por correo electrónico directamente a sus dependientes y sus proveedores.
- Entender lo que cubre su plan.
- Buscar médicos, hospitales y centros de la red y ordenarlos por ubicación, comentarios y calificación de calidad de Cigna.
- Obtener estimaciones de costos de citas, procedimientos y medicamentos.⁸
- Comparar los costos de medicamentos para suministros para 30 y 90 días y ver si hay alternativas de menor costo disponibles.
- Encontrar farmacias minoristas que ofrecen un suministro para 90 días.
- Administrar los reclamos y darles seguimiento.
- Recibir alertas cuando estén disponibles nuevos documentos del plan.
- Acceder a una gran variedad de recursos para el cuidado de la salud y el bienestar, incluida una evaluación de la salud en línea, herramientas de seguimiento de la salud y asesoramiento digital a través de My Health Assistant.

Atención virtual³

La atención virtual puede ser una opción cómoda y económica para una amplia variedad de necesidades de cuidado de la salud. Para las citas, puede trabajar con un proveedor de la red o conectarse con un proveedor de MDLIVE^{®3} en myCigna.com.

Desde su teléfono, tableta o computadora, usted puede:

- Acceder a médicos, psiquiatras, terapeutas con licencia y dermatólogos certificados
- Recibir atención virtual de urgencia las 24 horas, los 7 días de la semana, durante todo el año, incluso los fines de semana y feriados, con MDLIVE
- Acceder a servicios de cuidado primario virtual para recibir cuidado preventivo, cuidado de rutina y referencias a especialistas
 - Los chequeos y exámenes de bienestar preventivos están disponibles sin costo adicional⁹, y pueden ayudarle a detectar condiciones en forma temprana
 - Las visitas de cuidado de rutina le permiten desarrollar una relación con el mismo proveedor de cuidado primario (PCP) para ayudarle a controlar sus condiciones
- Acceder a dermatólogos² para recibir atención rápida y personalizada para condiciones de la piel, el cabello y las uñas, sin necesidad de programar una cita

- Programar una cita virtual de salud del comportamiento en línea, en cuestión de minutos, a través de MDLIVE
- Pedir que envíen una receta directamente a su farmacia local, si corresponde

Cigna One Guide

Mediante la combinación de tecnología inteligente y apoyo humano empático, One Guide ofrece una experiencia simplificada a través de interacciones sin interrupciones realizadas por teléfono, chat en vivo en myCigna.com o la aplicación [myCigna](https://myCigna.com). One Guide puede ayudarle a:

- Resolver problemas relacionados con el cuidado de la salud
- Ahorrar tiempo y dinero
- Aprovechar su plan al máximo
- Encontrar los hospitales, dentistas y otros proveedores de cuidado de la salud adecuados en la red de su plan
- Obtener estimaciones de costos
- Comprender sus facturas
- Explorar el sistema de cuidado de la salud

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.

Cuidado preventivo

Es importante detectar cualquier problema cuando todavía no es grave. Por eso cubrimos servicios de cuidado preventivo elegibles sin costo adicional, que incluyen:⁴

- 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
- Procedimientos cubiertos adicionales enumerados en myCigna.com

Como su salud física y emocional están conectadas, asegúrese de conversar sobre cómo se siente en su chequeo anual.

Cuidado de la salud del comportamiento

Usted puede acceder a más de 115,000 proveedores virtuales, la red virtual más grande del país,⁵ y más de 285,000 proveedores de servicios de salud mental y consumo de sustancias.⁵ Ya sea que esté lidiando con una condición relacionada con la salud del comportamiento, viviendo un momento difícil o buscando apoyo por un problema de consumo de sustancias, podrá encontrar al proveedor que satisfaga sus necesidades, en persona o virtualmente. Para buscar un proveedor virtual:

- Visite **myCigna.com** > *Find Care & Cost* (Dónde atenderse y cuánto cuesta)
- Busque *Behavioral Health Counselor* (Consejero de salud del comportamiento) en *Doctor by Type* (Médico por tipo)
- Llame para programar una cita con su proveedor elegido

Las visitas en línea con los proveedores de nuestra red de salud del comportamiento cuestan lo mismo que las visitas al consultorio. Los costos varían según el plan.

Línea de Información sobre la Salud atendida las 24 horas, los 7 días de la semana

Sin costo adicional, puede hablar con un profesional clínico para tomar decisiones más informadas sobre su atención. Ya sea para revisar opciones de tratamiento en el hogar, dar seguimiento a una cita médica o encontrar el centro de cuidado de urgencia más cercano de la red de su plan, puede llamar al número que aparece en su tarjeta de ID de Cigna HealthcareSM de día o de noche.

Medicamentos de especialidad

Si está tomando un medicamento de especialidad para tratar una condición médica compleja, Accredo®, una farmacia de especialidad de Cigna, puede ayudarle. Su equipo de enfermeras y farmacéuticos capacitados en medicamentos de especialidad le despacharán y le enviarán su medicamento a su hogar (o al lugar que usted elija).¹⁰ También le proporcionarán la atención y el apoyo personalizados que necesite para controlar su tratamiento, sin costo adicional. Estos son algunos de los servicios que proporcionan:

- **Es muy fácil pedir, administrar y hacer el seguimiento** de sus medicamentos en su teléfono o en Internet¹¹
- Envío rápido, **sin costo adicional**¹²
- Renovaciones sencillas y recordatorios gratuitos. Renueve algunas recetas **por mensaje de texto**¹³
- **Acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a enfermeras y farmacéuticos capacitados en medicamentos de especialidad**, con experiencia en condiciones complejas
- Servicios de atención **personalizada**
- **Ayuda para aplicar a programas externos de asistencia para copagos** y otras opciones

Para obtener más información sobre Accredo, visite **Cigna.com/specialty**. Para empezar a usar Accredo, llame al **877.826.7657**.

Programas de administración de casos

Aproveche nuestros servicios personales para ayudarle con sus necesidades médicas personales. Un administrador de casos de Cigna Healthcare, 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 condiciones y enfermedades como cáncer y enfermedad renal terminal, así como para 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 alimentarse mejor
- Disfrutar de hacer ejercicio
- Dejar de consumir tabaco
- Controlar condiciones como diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y asma, entre otras




Inscríbese en línea hoy mismo. Visite **myCigna.com** > *Wellness* (Bienestar) > Health Assistant.

CONSEJOS PARA AYUDARLE A AHORRAR DINERO


Ahorre en medicamentos con receta	Sepa dónde atenderse	Elija el proveedor correcto	Sea proactivo con respecto a su salud
<ul style="list-style-type: none"> • Puede ver la lista completa de medicamentos cubiertos en myCigna.com. • Use la herramienta <i>Price a Medication</i> (Conozca los precios de los medicamentos) en myCigna para comparar precios y comprar medicamentos con receta pedidos por correo.¹⁴ • Use medicamentos genéricos siempre que sea posible. • Conozca qué medicamentos de marca cubre su plan. • Pregúntele a su médico por un suministro para 90 días de su(s) medicamento(s) de mantenimiento, a través de nuestro servicio de farmacia de entrega a domicilio.¹⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> • Use una sala de emergencias para verdaderas emergencias. • No espere: ubique una clínica de acceso fácil (que puede estar ubicada dentro de un supermercado) o un centro de cuidado de urgencia de la red que le quede cerca antes de necesitarlos. • Para condiciones médicas menores, conéctese con un médico certificado, por video o por teléfono, cuando, donde y como más le convenga. Visite myCigna.com o llame a MDLIVE al 888.726.3171 para hablar con un médico las 24 horas, los 7 días de la semana.³ • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sepa qué proveedores pertenecen a su red visitando myCigna.com > <i>Find Care & Costs</i> (Dónde atenderse y cuánto cuesta). • Elija proveedores que hayan recibido la Designación de Cigna Care, un reconocimiento por buen desempeño que se otorga a médicos de determinadas especialidades que cumplen con los estándares de calidad y relación costo-eficiencia médica de Cigna Healthcare.¹⁶ • Decida si quiere conectarse con un médico, terapeuta o psiquiatra certificado por video o por teléfono.³ • Use laboratorios nacionales de la red para ahorrar dinero. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (presión arterial, colesterol y glucosa en sangre) y utilice las herramientas de mejora de la salud disponibles en myCigna.com.

Encamínese hacia un mejor estado de salud.


Obtenga más información sobre todos los programas que tiene disponibles.




Cuando empiece su año del plan, regístrese en myCigna.com.



Llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de ID. Atendemos las 24 horas, los 7 días de la semana.



Descargue la aplicación myCigna.⁶



1. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores). 2. Las visitas dermatológicas virtuales a través de MDLIVE se completan mediante mensajes asíncronos. No pueden confirmarse los diagnósticos que requieran hacer un examen. En esos casos, se indicará a los clientes que soliciten una cita en persona. Los planes de tratamiento se completarán dentro de un máximo de 3 días hábiles, pero por lo general en 24 horas. 3. Cigna Healthcare le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores participantes de la red. No todos los proveedores ofrecen atención virtual. Cigna Healthcare también le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores nacionales de servicios de telemedicina como parte de su plan. Este servicio es independiente de la red de su plan de salud y es posible que no esté disponible en todas las áreas ni para todos los planes. No se necesitan referencias. Es posible que los servicios de video no estén disponibles en todas las áreas o con todos los proveedores. Todos los proveedores de cuidado de la salud son exclusivamente responsables del tratamiento que brindan a sus pacientes. Los proveedores no son agentes de Cigna Healthcare. Consulte los documentos del plan para tener una descripción completa de los servicios de atención virtual y sus costos. 4. No todos los servicios de cuidado preventivo están cubiertos, y es posible que los diferentes planes cubran diferentes cosas. Por ejemplo, las vacunas para viajes generalmente no están cubiertas. Revise los materiales de su plan para ver una lista completa de los servicios de cuidado preventivo cubiertos. 5. Datos internos de proveedores exclusivos a noviembre de 2022. Sujetos a cambios. 6. El programa y los servicios son brindados por una compañía/entidad independiente y no por Cigna Healthcare. El programa y los servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa está sujeta a cambios. No disponible para clientes asegurados situados en New York y New Jersey. 7. 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. 8. Los precios que se muestran en myCigna no están garantizados, y la cobertura está sujeta a los términos y las condiciones de su plan. Visite myCigna para obtener más información. 9. Para los clientes de muchos años que tienen un beneficio de cuidado preventivo de más de \$0, el beneficio de cuidado preventivo se aplicará cuando los clientes reciban un examen de bienestar virtual. 10. Según lo permitido por ley. Para los medicamentos administrados por un proveedor de cuidado de la salud, Accredro enviará el medicamento directamente al consultorio de su médico. 11. Verá su primer pedido en el sitio web o la aplicación myCigna una vez que Accredro lo envíe. 12. Los costos de envío estándar están incluidos como parte de su plan de medicamentos con receta. 13. La posibilidad de renovar recetas por mensaje de texto solo está disponible para algunos medicamentos. Para recibir mensajes de texto, tendrá que suscribirse al servicio de mensajes de texto de Accredro. Puede hacerlo cuando llame a Accredro para renovar su receta. Una vez que se suscriba, simplemente responda a su mensaje de bienvenida para comenzar. Se aplican cargos de mensajes de texto estándares. 14. Los precios que se muestran en myCigna no están garantizados. La cobertura queda comprendida por los términos y condiciones de su plan. Visite myCigna para obtener más información. 15. No todos los planes ofrecen cobertura de recetas para 90 días. 16. Las calificaciones de experiencia del paciente, designaciones de calidad y relación costo-eficiencia, entre otras calificaciones, que se encuentran en los directorios de proveedores en línea de Cigna Healthcare, son una evaluación parcial de la calidad y no deberían utilizarse como único recurso para tomar decisiones (ya que estas mediciones tienen un riesgo de error). No constituyen una garantía de la calidad de la atención que se le brindará a cada paciente. Se alienta a las personas a tener en cuenta todos los factores relevantes y a conversar con su médico al elegir un centro de cuidado de la salud. Los proveedores son exclusivamente responsables del tratamiento que brindan y no son agentes de Cigna Healthcare.

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 de la cobertura, comuníquese con un representante de Cigna Healthcare.

Los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Evernorth Care Solutions, Inc., Evernorth Behavioral Health, Inc., Express Scripts, Inc. o sus afiliadas.

