

# BIENVENIDOS A CIGNA

Maneras sencillas de aprovechar su plan al máximo



Al conocer más sobre su plan, podrá tomar mejores decisiones sobre su salud y sus gastos de cuidado de la salud. Veamos todo lo que ofrece.

## Recursos de Cigna para mejorar su salud integral

Protección contra el robo de identidad sin costo adicional (disponible desde el 1 de enero de 2022)



### Primero, regístrese en myCigna.com<sup>1</sup> para activar todos los programas disponibles

Cuando empiece su año del plan, regístrese en myCigna.com. De esa manera, estará listo para usar el sitio cuando lo necesite y buscar proveedores de cuidado de la salud de la red, calcular costos y ver sus incentivos.



### Acceda a atención virtual

Conéctese cómodamente con médicos, terapeutas y psiquiatras certificados por video o por teléfono.<sup>2</sup>



### Conéctese con Cigna One Guide<sup>®</sup>

Nuestros amables guías tienen tecnología de avanzada para responder preguntas sobre su plan, ofrecer asesoramiento personalizado y conectarle con la atención adecuada. También es posible que se comuniquen con usted de manera proactiva.<sup>3</sup>



### Asegúrese de atenderse dentro de la red

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



### Reciba cuidado preventivo

Reciba cuidado preventivo, como chequeos y pruebas biométricas sin costo adicional para usted.<sup>4</sup> Hasta puede hacerlo en forma virtual para disfrutar de la máxima comodidad.



### Priorice el apoyo conductual

Tenemos 214,000 proveedores de salud del comportamiento y consumo de sustancias<sup>5</sup> que pueden ayudarle, en persona o virtualmente. También contamos con un servicio de terapia 24/7 que incluye Talkspace y Ginger para Cigna, y herramientas digitales como iPrevail y Happify<sup>TM</sup>.<sup>6</sup>



### 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.



### Simplifíquese con el pedido por correo de los medicamentos

Express Scripts<sup>®</sup> es una de las farmacias más grandes de los Estados Unidos, y ofrece comodidad, ahorros y gestión de recetas sin estrés.



### Recupérese con RecoveryOne<sup>™</sup> for Cigna<sup>®</sup>

Fisioterapia virtual desde la comodidad del hogar: un servicio práctico disponible sin costo para usted.



### Use el programa 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.

Contigo paso a paso.®





Asegúrese de obtener la aprobación de su plan antes de recibir algún servicio (lo que se conoce como autorización previa) para las estadías de rutina en el hospital o los procedimientos para pacientes ambulatorios.

Puede obtener más información en **myCigna.com** o llamando al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de ID.



### Primero regístrese en **myCigna.com** o en la aplicación **myCigna**<sup>67</sup>

Una vez que se haya registrado, podrá:

- › 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
- › 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
- › Ver o imprimir una copia de su tarjeta de ID de Cigna
- › 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

- › Vaya a su cita en el laboratorio; recibirá una notificación cuando los resultados estén disponibles en el portal para clientes de MDLIVE
- › Asista a su visita virtual; recibirá un resumen de los resultados de su examen para sus registros



### Cigna One Guide

Cigna One Guide es una herramienta de apoyo que combina la tecnología digital con nuestro Servicio al Cliente personalizado, por teléfono o en la aplicación **myCigna**,<sup>7</sup> para 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 atención médica adecuados en la red de su plan
- › Obtener estimaciones de costos
- › Comprender sus facturas
- › Explorar el sistema de cuidado de la salud



### Atención virtual<sup>8</sup>

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<sup>82</sup> en **myCigna.com**.

Desde su teléfono, tableta o computadora, usted puede:

- › Conectarse las 24 horas, los 7 días de la semana con médicos y pediatras certificados para condiciones médicas menores, como alergias estacionales, resfríos y gripe, o infecciones de las vías respiratorias superiores
- › Programar citas con terapeutas o psiquiatras con licencia para condiciones de salud mental o del comportamiento, como estrés y depresión
- › Pedir que envíen una receta directamente a su farmacia, si corresponde

### Exámenes de bienestar virtuales

Los exámenes de bienestar virtuales son cómodos y están cubiertos sin costo para usted.<sup>9</sup>

Funcionan de la siguiente manera:

- › Complete su evaluación de la salud en línea de MDLIVE
- › Elija un laboratorio de la red y programe una cita<sup>9</sup>
- › Elija un proveedor de MDLIVE y programe su visita virtual



### 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 que cumplen con los requisitos sin costo adicional, que incluyen:<sup>4</sup>

- › 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<sup>3</sup> están conectadas, asegúrese de conversar sobre cómo se siente en su chequeo anual.



## Cuidado de la salud del comportamiento

Un total de 214,000 proveedores de cuidado de la salud del comportamiento de la red, 67,000 de los cuales son virtuales.<sup>5</sup> 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:

- › 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 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 de día o de noche.



## Medicamentos de especialidad

Podemos ayudarle a comprender, controlar y tratar condiciones 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.<sup>10</sup>

- › Apoyo personalizado las 24 horas, los 7 días de la semana
- › Educación para condiciones 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**.



## Protección contra el robo de identidad

- › Estamos comprometidos con el bienestar físico, emocional y financiero de las personas a las que brindamos servicios. Por eso, Cigna se asoció con IdentityForce, un proveedor con altísima reputación de servicios de protección contra el robo de identidad.<sup>11</sup>
- › Les protegeremos, tanto a usted como a sus hijos, contra el robo de identidad y les ayudaremos a solucionar cualquier inconveniente de robo de identidad que comprometa información. Este beneficio está disponible sin costo adicional para todos los suscriptores de planes médicos.
- › Dos maneras de inscribirse a partir del 1 de enero de 2022:
  - Los empleados que tengan un plan médico de Cigna y estén registrados en myCigna.com recibirán un correo electrónico de IdentityForce con un vínculo para inscribirse.
  - Llame al 833.580.2523.

Una vez que se inscriban, los clientes podrán acceder a IdentityForce directamente a través de la aplicación o el sitio web de IdentityForce.



## RecoveryOne for Cigna incluye:<sup>6</sup>

- › Fisioterapia virtual sin costo adicional<sup>12</sup>
- › Una videoconsulta privada con un fisioterapeuta virtual
- › Planes personalizados para satisfacer sus necesidades, desde la comodidad y practicidad del lugar donde se encuentre
- › Una aplicación multimedia que le guía a través de ejercicios personalizados
- › Conversaciones por video, voz y chat con su equipo de apoyo



## Programas de administración de casos

Aproveche nuestros 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 condiciones 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 alimentarse mejor
- › Disfrutar de hacer ejercicio
- › Dejar de consumir tabaco
- › Controlar condiciones como diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y asma, entre otras

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



## Encuentre dónde obtener sus medicamentos con receta

- Puede ver la lista completa de medicamentos cubiertos en **myCigna.com**
- Use herramientas de comparación de costos en myCigna para comparar precios y comprar medicamentos con receta pedidos por correo<sup>13</sup>
- 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



## 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



## Elija el proveedor correcto

- Sepa qué proveedores pertenecen a su red visitando **myCigna.com** > *Find Care & Costs* (Dónde atenderse y cuánto cuesta)
- Decida si quiere conectarse con un médico, terapeuta o psiquiatra certificado por video o por teléfono<sup>2</sup>
- Use laboratorios nacionales de la red para ahorrar dinero



## Sea proactivo con respecto a su salud

- 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 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 la parte de atrás de su tarjeta de ID. Atendemos las 24 horas, los 7 días de la semana.



Descargue la aplicación **myCigna**.<sup>7</sup>

1. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores). 2. Cigna le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores participantes de la red. No todos los proveedores ofrecen atención virtual. Cigna 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. Consulte los documentos del plan para tener una descripción completa de los servicios de atención virtual y sus costos. 3. No disponible con todos los planes. 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 de proveedores exclusivos de Cigna a junio de 2021. Sujeto a cambios. 6. El programa y los servicios son brindados por una compañía independiente y no por Cigna. El programa y los servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa está sujeta a cambios. 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. No se aplica a los planes exentos. Consulte los documentos de su plan para obtener detalles. 9. Limitado a laboratorios que tengan contrato con MDLIVE para los exámenes de bienestar virtuales. 10. No todos los planes ofrecen todos estos programas y servicios. Inicie sesión en el sitio web o la aplicación myCigna, o consulte los materiales de su plan, para obtener más información sobre lo que ofrece su plan. Los proveedores que forman parte de la red de farmacias de Cigna no trabajan para Cigna y son exclusivamente responsables del tratamiento que brindan. 11. White, A. "Best identity theft protection services of September 2021". CNBC.com. 27 de agosto de 2021. <https://www.cnbc.com/select/best-identity-theft-protection-services/>. Frankel, RS. "Best Identity Theft Protection Services Of 2021". Forbes Advisor. 10 de junio de 2021. <https://www.forbes.com/advisor/personal-finance/best-identity-theft-protection-services/>. El programa y los servicios son brindados por Sontiq, Inc. y no por Cigna Corporation o sus subsidiarias operativas. El programa y los servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa está sujeta a cambios. Las referencias a organizaciones o compañías externas, o a sus productos, procesos o servicios, no constituyen un aval ni una garantía de ellos. Usted asumirá todos los riesgos de usar dichos productos, procesos o servicios. Es posible que el producto se actualice o se modifique antes de estar disponible. 12. El costo y el uso de este programa están cubiertos por su administrador del plan; no se aplican gastos de desembolso adicionales. 13. 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.

La disponibilidad del producto 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.

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), Evernorth Care Solutions, Inc. y Evernorth Behavioral Health, Inc., Express Scripts, Inc. o sus afiliadas. Formularios de pólizas: OK: HP-APP-1 y otras; OR: HP-POL38 02-13; TN: HP-POL43/HC-CERIV1 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.

956233SP a 10/21 © 2021 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

