



Facilite un Comienzo Saludable

AMBETTER HMO – GUÍA DE INICIO RÁPIDO PARA 2023

Planes Individuales y Familiares



¡Bienvenido!

Independientemente de que sea nuevo en la familia de Health Net, nuevo en este tipo de cobertura de la salud o un afiliado que renueva la cobertura, querrá aprovechar al máximo todo lo que su plan de salud tiene para ofrecer.

Para obtener información específica sobre su plan, consulte su Contrato del Plan y Evidencia de Cobertura que se incluye en este paquete de bienvenida.

Comience a usar su cobertura de la salud

- 1** Buscar médicos y centros dentro de su red.
- 2** Configurar su cuenta de afiliado en línea.
- 3** Obtener su tarjeta de identificación.
- 4** Averiguar dónde obtener atención.
- 5** Surtir sus recetas médicas.
- 6** Usar nuestros programas de bienestar para que le ayuden a mantenerse fuerte.
- 7** Pagar su prima mensual.
- 8** Saber con quién comunicarse.

1 Buscar Médicos y Centros dentro de Su Red

Cuando usted necesita acceder a la atención, su plan Ambetter HMO usa proveedores de la **red del Plan Individual y Familiar Ambetter HMO**. Estos proveedores incluyen médicos, especialistas y hospitales.

Ningún servicio que reciba de proveedores fuera de la red tiene cobertura (excepto en los casos de atención de emergencia o de urgencia y los servicios aprobados por Health Net).



Para encontrar proveedores, visite www.myhealthnetca.com y haga clic en **Buscar un Proveedor**.

Su grupo médico y su médico de atención primaria

Cada afiliado tiene un médico que es su Médico de Atención Primaria (por sus siglas en inglés, PCP) o médico de cabecera. Su PCP le ayuda a mantenerse saludable y le atiende cuando se enferma. Si necesita consultar a un especialista o a otros proveedores, primero debe recibir una remisión de su PCP. Se permiten autorremisiones para los servicios de obstetricia y ginecología, así como los servicios de atención de salud reproductiva y sexual.

Es posible que haya escogido un grupo médico y un PCP cuando se inscribió. Si no lo hizo, se le asignó uno de la red de Ambetter HMO. Los nombres de su grupo médico y de su PCP aparecen en su tarjeta de identificación de afiliado a Health Net. Si desea cambiar de PCP, ingrese a su cuenta de afiliado en myhealthnetca.com (consulte la página 2), luego vaya a **Seleccionar/ Cambiar el PCP**.

No olvide solicitar a su PCP que seleccione especialistas y proveedores de la red del Plan Individual y Familiar Ambetter HMO.



2 Configurar Su Cuenta de Afiliado En Línea



Este sitio está a su disposición para ayudarle a comprender y administrar su plan Ambetter de Health Net.

Para configurar su cuenta, vaya a **myhealthnetca.com** y siga las instrucciones para registrarse/crear una cuenta. Necesitará su número de identificación de afiliado o su número de Seguro Social para registrarse. Una vez que se haya configurado su cuenta y que comience su cobertura de la salud, usted podrá:

- Imprimir una tarjeta de identificación temporal o solicitar una tarjeta nueva.
- Pagar su factura.
- Buscar un médico, un centro de atención de urgencia o un hospital en su red.
- Cambiar de médico de cabecera/PCP.
- Revisar los beneficios de su plan de salud y de farmacia.
- Buscar programas que le ayuden a controlar su peso o a dejar de fumar.
- Y mucho más.

3 Obtener su Tarjeta de Identificación de Afiliado

Todos los afiliados nuevos recibirán una tarjeta de identificación de afiliado a Health Net por correo.

Su tarjeta de identificación incluye:

- **Su n.º de identificación de afiliado.**
- **Fecha de inicio de su cobertura de la salud.**
- **El nombre y la información de contacto de su PCP.**



Muestre esta tarjeta a su proveedor cuando obtenga servicios. Si no ha recibido su tarjeta de identificación a más tardar en la fecha de vigencia y necesita servicios, llame al Centro de Comunicación con el Cliente:

- **Llame al 888-926-4988 (TTY: 711) si se inscribió a través de Covered California™.**
- **Llame al 800-839-2172 (TTY: 711) si se inscribió directamente con Health Net.**

4

Averiguar Dónde Obtener Atención

Su plan ofrece una variedad de maneras para obtener la atención que necesita, cuando la necesita.



En el consultorio de un médico

Su médico de cabecera

Vaya a su médico de cabecera (también llamado su médico de atención primaria o PCP) para recibir atención preventiva y de rutina. Esto incluye exámenes anuales para la salud, enfermedades, vacunas y atención médica en general.

El nombre y el número de su médico de cabecera se encuentran en su tarjeta de identificación de Health Net.

Otros proveedores dentro de la red

Obtenga atención de otros médicos, especialistas o proveedores (como centros de atención de urgencia u hospitales) en su red. Se requiere una remisión de su médico de cabecera, excepto para atención de emergencia, atención de urgencia y servicios aprobados por Health Net.^{1,2}

Para encontrar proveedores en la red de Ambetter HMO, visite www.myhealthnetca.com y haga clic en *Buscar un Proveedor*.

Proveedores de la red de MHN

Obtenga servicios de salud mental como:

- Orientación
- Psicoterapia
- Tratamiento para adicciones
- Servicios psiquiátricos

No necesita una remisión de su médico de cabecera. Y puede consultar para ver si puede realizar sus sesiones por teléfono o por videollamada. **Busque un terapeuta o psiquiatra en www.mhn.com/members.html o llame al número de Beneficios de Salud Mental que aparece en su tarjeta de identificación de Health Net.**



En el hogar

Telesalud

Vea si su médico de Ambetter HMO ofrece servicios de telesalud. Los servicios de telesalud recibidos a través de su médico están sujetos a los mismos copagos que se aplicarían si el servicio se prestara en persona.

También puede usar la Aplicación Babylon para consultas telefónicas o por video en línea con un médico o terapeuta de telesalud. Es ideal cuando no puede ir a ver a su médico de cabecera o el consultorio está cerrado.^{1,3}

Descargue la aplicación Babylon en la App Store de Apple o Google Play. Use el código de afiliado: HNCOM

Línea de consultas con enfermeras las 24 horas, los 7 días de la semana

Obtenga consejos de parte de un integrante del personal de enfermería registrado respecto de si debe buscar atención médica o la manera en que debe tratar enfermedades y lesiones en el hogar, como el autocuidado de lesiones y enfermedades leves, por ejemplo, fiebre y la gripe.¹

Llame al 800-893-5597 (TTY: 711)



En una clínica

Clínicas dentro de un establecimiento comercial para pacientes sin cita previa

Vaya a una clínica dentro de un establecimiento comercial para pacientes sin cita previa, como MinuteClinics (se encuentran en determinadas farmacias de CVS Pharmacy), cuando necesita atención para enfermedades comunes.¹ **Visite www.cvs.com/minuteclinic para buscar ubicaciones cerca de usted.**

Centros de atención de urgencia

Obtenga atención en el mismo día para enfermedades o lesiones que no son de emergencia.¹ Además, algunos centros de atención de urgencia ahora ofrecen rayos X y pruebas de laboratorio.

Para encontrar un centro de atención de urgencia en su red de Ambetter HMO, visite www.myhealthnetca.com y haga clic en *Buscar un Proveedor*.



Usted se encuentra en la red del Plan Individual y Familiar Ambetter HMO.

¹Vaya directamente a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 si tiene una emergencia.

²Se permiten autorremisiones para los servicios de obstetricia y ginecología, así como los servicios de atención de salud reproductiva y sexual. No hay cobertura para servicios fuera de la red, excepto para atención de emergencia, atención de urgencia y servicios aprobados por Health Net.

³Puede recibir servicios en persona o mediante telesalud, si está disponible, de su proveedor de atención primaria, un especialista tratante o de otro profesional de la salud individual contratado, una clínica contratada o un centro de salud contratado, de acuerdo con el servicio y los estándares existentes de puntualidad y acceso geográfico requeridos conforme a la ley de California. Cualquier costo compartido por los servicios recibidos a través de Babylon se acumulará para su desembolso máximo y deducible (si su plan tiene deducible). Al programar una cita a través de Babylon, usted da su consentimiento para recibir servicios de telesalud a través de Babylon. Consulte el documento de cobertura de su plan de salud para obtener información sobre la cobertura y conocer la definición de servicios de telesalud. Usted tiene derecho a acceder a sus expedientes médicos por los servicios recibidos a través de Babylon. A menos que usted decida lo contrario, cualquier servicio prestado a través de Babylon se compartirá con su proveedor de atención primaria.

Comprenda Sus Beneficios y Costos

Saber lo que cubre su plan es importante. Además de su factura mensual (también llamada “prima”), usted paga una parte de los costos cuando usa servicios cubiertos. Estos costos se denominan costos de desembolso. Sus costos de desembolso son diferentes según el plan de salud que tenga.

Encuentre detalles sobre su parte de los costos de desembolso, incluyendo copagos, coseguros y deducibles, en su Contrato del Plan y *Evidencia de Cobertura* que se incluye en este Kit de Bienvenida. También puede consultar su documento *Resumen de Beneficios y Cobertura* (por sus siglas en inglés, SBC). Para obtener una copia de su SBC, vaya a **myhealthnetca.com** y luego, en *Nuestros Planes de Salud*, seleccione *Materiales del Plan*.

Calcule los costos y compare las opciones de atención

Nuestra herramienta calculadora de costos le permite comparar los costos estimados.

Con esta herramienta, usted puede **comparar los costos estimados para buscar los mejores precios**. Obtenga los costos promedio estimados para hospitalizaciones, cirugías, rayos X y mucho más.

Para usar la herramienta:

1. Inicie sesión en su cuenta de afiliado en **myhealthplan.com**.
2. Haga clic en *Cobertura*.
3. Haga clic en *Costos y Opciones de Atención*.
4. Luego haga clic en *Ejecutar Calculadora de Costos*.



5 Surtir Sus Recetas Médicas

Cuando su médico le receta medicamentos, hay algunas cosas que usted debe saber.



Use farmacias dentro de la red

Usted debe buscar y usar una farmacia dentro de la Red Advanced Choice de Health Net para que su receta médica esté cubierta.

Para buscar una farmacia en su área:

1. Vaya a myhealthnetca.com
2. Seleccione *Información de Farmacias*, luego *Buscar una Farmacia*.
3. Seleccione *Red Advanced Choice*.

Consulte la Lista de Medicamentos Esenciales con Receta

La Lista de Medicamentos Esenciales con Receta (o formulario) de Health Net es una lista de los medicamentos cubiertos seleccionados por Health Net junto con un equipo de proveedores de atención de salud. Estos medicamentos están incluidos porque se consideran parte clave de un plan de tratamiento de calidad. La lista de medicamentos se actualiza regularmente y puede cambiar.

La Lista de Medicamentos Esenciales con Receta se puede encontrar en www.myhealthnetca.com en la sección Información de Farmacias. Tenga en cuenta que su médico debe obtener la aprobación previa de Health Net antes de recetar algunos medicamentos. Luego, use las farmacias de la red de su plan de salud – Red de Farmacias Advanced Choice.

Consulte a su médico sobre los medicamentos genéricos que pueden resultarle eficaces. Se ha comprobado que los medicamentos genéricos son seguros, eficaces y generalmente cuestan menos que los medicamentos de marca.

Si toma medicamentos para una afección médica a largo plazo, es posible que pueda surtir su receta médica a través de nuestro programa de farmacia de compra por correo. Se encuentra disponible un suministro de 90 días. Es posible que algunos medicamentos no estén disponibles a través del programa de farmacia de compra por correo.

Para obtener información más detallada sobre los medicamentos que requieren receta médica, consulte el Contrato del Plan y Evidencia de Cobertura en este paquete de bienvenida.



6 Usar Nuestros Programas de Bienestar para que le Ayuden a Mantenerse Fuerte



Inscríbese en el programa de prevención dinámica de la diabetes de Omada

A través de Omada³, obtendrá acceso a todo lo que necesita para perder peso y reducir sus probabilidades de presentar diabetes de tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Obtenga más información y verifique si es elegible en Omadahealth.com/hncoveredca.

Tome Decisiones Saludables y Obtenga Recompensas

Nuestro programa My Health Pays[®] está disponible para los afiliados a Ambetter de Health Net.¹ Es un programa de recompensas que le paga por las decisiones saludables que muy probablemente ya está tomando cada día. ¿Se realizó su evaluación anual de bienestar y la compartió con su médico de cabecera? Obtiene puntos por eso. ¿Está aprendiendo nuevas maneras de ser saludable? También obtiene puntos por eso. ¡Gane y reciba su recompensa!

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 800-839-2172 (TTY: 711) o visite <https://member.healthnetcalifornia.com/marketplace>.

Asesoramiento sobre el Manejo del Estilo de Vida

El asesoramiento es confidencial y es proporcionado por expertos capacitados y calificados, que han estado en su lugar y han enfrentado sus propios desafíos de salud. Trabaje con un instructor para:

- Elaborar una rutina de acondicionamiento físico o un plan de alimentación saludable.

- Determinar los factores de estrés de la vida y cómo manejarlos mejor diariamente.
- Crear un plan que le ayude a dejar el consumo de tabaco o el vapeo para siempre.

El asesoramiento está disponible para todos los afiliados a Health Net elegibles. Regístrese en healthnet.sharecare.com y luego haga clic en *Comencemos*.

El programa Active&Fit Direct™

¿En el gimnasio o en el hogar? Manténgase activo de una u otra manera. Con el programa Active&Fit Direct™², usted tendrá acceso a

- Miles de centros de acondicionamiento físico, estudios y videos de ejercicios
- Asesoramiento personalizado sobre acondicionamiento físico, estrés, sueño y más.
- Otras formas de mantenerse activo en el hogar o mientras está en movimiento

Todo a partir de tan solo \$25 al mes (más un honorario de inscripción de \$25 y los impuestos aplicables). ¡Sin contratos a largo plazo! Inicie sesión en su cuenta en www.myhealthnetca.com, y haga clic en *Cobertura* y luego en *Centro de Bienestar*.

¹My Health Pays está disponible para los afiliados a Ambetter de Health Net de 18 años y mayores, que pueden ganar hasta \$50 o 500 puntos por componente del programa, hasta un máximo de \$200 o 2,000 puntos por año calendario. Los puntos pueden canjearse en la Tienda de Recompensas en Línea de My Health Pays[®]. Los dólares de las recompensas solo pueden usarse para servicios públicos, telecomunicaciones, transporte, educación, alquileres y cuidado de niños. Las recompensas de My Health Pays[®] no pueden usarse para pagar las primas de cobertura de la salud ni los costos compartidos.

²Los afiliados/cónyuges deben tener 18 años o más para participar. Los honorarios variarán según la selección del centro de acondicionamiento físico. Se requiere un compromiso de 2 meses. El programa Active&Fit Direct es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Active&Fit Direct es una marca comercial de ASH y se usa aquí con permiso. No todos los servicios pueden estar disponibles en todas las áreas y el programa puede modificarse (incluyendo los honorarios mensuales y de inscripción y/o el período introductorio) o interrumpirse en cualquier momento.

³Si no es elegible para Omada, el programa de Asesoramiento sobre Salud telefónico de Health Net se encuentra disponible sin costo adicional. Este programa de cambio del comportamiento le permite elegir su área de interés desde control del peso, ejercicio, alimentación saludable y más. Para registrarse o para obtener más información sobre el programa, llame al 800-893-5597 y seleccione la opción del menú para Asesoramiento sobre Salud.

7

Pagar Su Prima Mensual

Su prima (o “factura”) es el monto que usted paga cada mes por su cobertura de la salud. Hay muchas formas de pagar su prima. Simplemente asegúrese de pagar antes del primer día de cada mes para mantener su cobertura de la salud activa. **¡Elija el método de pago de la prima que le resulte conveniente!**



Suscríbase para la facturación sin papel a fin de recibir sus facturas mensuales en línea.

Pague en línea

1. Pague todos los meses.

Simplemente inicie sesión en su cuenta de afiliado en myhealthnetca.com (consulte la página 3) cada mes antes del vencimiento de su prima y siga las instrucciones. ¡Es seguro y fácil!

2. Inscribese en pago de facturas automático usando su tarjeta de débito prepagada, tarjeta de débito bancaria, cuenta bancaria o tarjeta de crédito.

3. Haga un pago rápido – no se requiere un registro. Visite myhealthnetca.com y vaya a *Pagar Mi Factura*, luego seleccione *Pague su factura ahora*.

Pague por correo

Envíe un cheque, cheque de caja o giro postal a la dirección que aparece en el cupón de pago de su factura. Recuerde escribir el número de su póliza (que se indica en su factura) en el cheque, cheque de caja o giro postal. Desprenda el cupón de pago de la prima de la factura y envíelo por correo junto con el pago de su prima.

Pague por teléfono las 24 horas, los 7 días de la semana

Llámenos al 800-539-4193 y use nuestro sistema automático para efectuar un pago de la prima rápidamente. Si necesita asistencia, también puede llamar al número de nuestro Centro de Comunicación con el Cliente que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación.

Pague con MoneyGram®

1. Para encontrar una ubicación de MoneyGram cerca de usted, visite MoneyGram.com o llame al 800-926-9400.

2. Usted necesitará:

- Dinero en efectivo para el pago de su prima.
- **¡Health Net cubre el honorario de su transacción de MoneyGram!**
- Su número de identificación de afiliado a Health Net.
- Código de recepción: 16375

3. Llene el formulario azul de MoneyGram ExpressPayment® y use el teléfono o el kiosco de MoneyGram para completar el pago de su prima.

Si necesita ayuda para efectuar el pago de su prima, pídasela a un empleado de la tienda.

Para obtener más información sobre cómo efectuar el pago de facturas de Health Net mediante el uso de MoneyGram, visite www.moneygram.com/mgo/us/en/paybills. Suscríbase para la facturación sin papel a fin de recibir sus facturas mensuales en línea.

Con licencia como Entidad de Transferencia de Fondos otorgada por el Departamento de Banca del Estado de New York. MoneyGram y the Globe son marcas de MoneyGram. Todas las demás marcas son propiedad de sus respectivos dueños. © 2019 MoneyGram.

8 Saber con Quién Comunicarse

Health Net está aquí para ayudarle cuando usted tiene preguntas sobre su plan de Health Net.

Para todos los afiliados a Ambetter HMO a través de Health Net

Llame al Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net cuando necesite:

- Preguntar sobre los beneficios y la elegibilidad.
- Obtener ayuda para encontrar recursos.
- Solicitar información sobre facturación y pagos de la prima.
- Cambiar de médico de cabecera/PCP.
- Obtener información sobre reclamos.

El Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net tiene dos números, según la manera en que usted se inscribió:

- 1. Llame al 800-839-2172 (TTY: 711) si se inscribió directamente con Health Net.**
- 2. Llame al 888-926-4988 (TTY: 711) si se inscribió a través de Covered California.**

Estamos aquí de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m., y los sábados de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., excepto los días feriados federales.

Si se inscribió a través de Covered California

Comuníquese con Covered California para:

- Actualizar su dirección e información de contacto.
- Informar cualquier cambio en sus ingresos.
- Actualizar información, como la ciudadanía y el comprobante de dónde vive.
- Realizar cambios en su cobertura de la salud.
- Preguntar sobre ayuda financiera.
- Cancelar su cobertura de la salud.
- Solicitar una copia de su Formulario 1095-A.

Llame a Covered California al 800-300-1506 o visite CoveredCA.com.







Su viaje
comienza.

myhealthnetca.com

Los planes de salud Ambetter de Health Net HMO son ofrecidos por Health Net of California, Inc. Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Covered California es una marca comercial registrada del Estado de California. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

BKT057844S000 (1/23)