

Facilite un Comienzo Saludable

PPO – GUÍA DE INICIO RÁPIDO PARA 2022

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 Póliza 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 de PPO usa proveedores de la **red del Plan Individual y Familiar de PPO**. Estos proveedores incluyen médicos, especialistas y hospitales.*

Con PPO, usted tiene la libertad de usar proveedores fuera de la red. Pero, por lo general, pagará menos costos de desembolso cuando use proveedores dentro de la red.



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

Su médico de cabecera, también conocido como médico de atención primaria

Un Médico de Atención Primaria (por sus siglas en inglés, PCP), o médico de cabecera, le ayuda a mantenerse saludable y le atiende cuando se enferma. Si debe consultar a un especialista, su PCP puede guiarle, pero usted no necesita una remisión de su PCP para consultar a un especialista.

No es necesario que elija un PCP con su plan de PPO. Sin embargo, un PCP le agrega mucho valor a su plan de salud.

No olvide seleccionar especialistas de la red del Plan Individual y Familiar de PPO.



2 Configurar Su Cuenta de Afiliado En Línea



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

Para configurar su cuenta, vaya a **www.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.
- 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.**
- **Información de contacto.**



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 al 800-839-2172 (TTY: 711).**

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.

Para encontrar un médico en su red de PPO, visite myhealthnetca.com y haga clic en *Buscar un Médico*.

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. No necesita una remisión de su médico de cabecera.

Para encontrar proveedores en la red de PPO, visite myhealthnetca.com y haga clic en *Buscar un Médico*.

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 PPO 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

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 PPO, visite myhealthnetca.com y haga clic en *Buscar un Médico*.



Usted se encuentra en la red del Plan Individual y Familiar de PPO.

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

Comprenda Sus Costos y Beneficios

Si desea mantener sus costos lo más bajos posible, elija a médicos y especialistas de la red de PPO. Tiene la libertad de consultar a proveedores que no se encuentran dentro de su red. Pero es posible que dichos proveedores cobren más de lo que pagará Health Net.

Quizás usted tenga que pagar la diferencia entre lo que cobra el proveedor fuera de la red y lo que paga Health Net. Esto se denomina facturación del saldo. Los montos de facturación del saldo no están cubiertos por su plan.

Vea un ejemplo de cómo funciona.



Joe consulta a un especialista que no se encuentra dentro de su red



El especialista cobra \$1500. Health Net paga \$700. Es posible que Joe reciba una factura por los \$800 restantes.

Otras cosas importantes que debe saber:

- Los montos de facturación del saldo no se aplicarán a su deducible por año calendario ni a su desembolso máximo.
- Usted paga estos costos además de su deducible, sus copagos, su coseguro y su prima mensual.
- No se le puede facturar el saldo por servicios en sala de emergencias recibidos en el hospital o en el departamento de emergencias.

Revise su cobertura

Su Kit de Bienvenida incluye detalles sobre su parte de los costos en su póliza.

También puede encontrar su documento Resumen de Beneficios y Cobertura (por sus siglas en inglés, SBC) en línea:

1. Vaya a myhealthnetca.com
2. Vaya a *Nuestros Planes de Salud*
3. 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*



Si su médico le remite a un especialista, asegúrese de que el proveedor se encuentre en su red.

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 de Farmacias Estándar 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 de Farmacias Estándar*.

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 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 Estándar.

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 la Póliza en este paquete de bienvenida.



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



Obtenga apoyo emocional a través de myStrength

Ocúpese de todo su ser con myStrength, un programa de Health Net dedicado a ayudarle a controlar la depresión, la ansiedad y el estrés. Obtenga más información en www.mystrength.com/hnwell.



El programa Active&Fit Direct™

¿En el gimnasio o en el hogar? Haremos que se mantenga activo de cualquiera de las dos maneras. Con el programa Active&Fit Direct™,³ usted tendrá acceso a:

- Miles de centros de acondicionamiento físico y estudios, con la posibilidad de cambiar en cualquier momento
- Miles de videos de ejercicios para que pueda mantenerse activo en el hogar o mientras está en constante movimiento
- Asesoramiento personalizado sobre el estilo de vida en áreas como acondicionamiento físico, nutrición, estrés y sueño
- La opción de adquirir una membresía para su cónyuge o pareja doméstica
- ¡Y más!

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 myhealthnetca.com, y haga clic en *Cobertura* y luego en *Centro de Bienestar*.



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

A través de Omada,² 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.



Asesoramiento sobre bienestar para adquirir hábitos saludables

Tome el buen camino y sígalo con nuestras sesiones de asesoramiento personalizado por teléfono. El programa para dejar de consumir tabaco ayuda a los fumadores a abandonar el hábito. Y nuestros instructores de salud pueden ayudarle con sus metas de peso y acondicionamiento físico. ¡Incluso puede llevar un registro de su progreso en línea! Inicie sesión en su cuenta en myhealthnetca.com, y haga clic en *Cobertura* y luego en *Centro de Bienestar*.

²Si 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.

³Los 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.

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!**



Suscríbese 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. Inscríbese 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 a nuestro Centro de Comunicación con el Cliente.

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/us/en/how-to-pay-bills. Suscríbese 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.

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.
- Obtener información sobre reclamos.



Llame al 800-839-2172 (TTY: 711)

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.





Su viaje
comienza.

myhealthnetca.com

Los planes de seguro Health Net PPO, Formulario de la Póliza N.º P30601, están asegurados por Health Net Life Insurance Company. Health Net Life Insurance Company es una subsidiaria de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

BKT051424SO00 (1/22)