



Apoyo para la salud mental a su manera

Cigna Healthcare Enhanced Behavioral HealthSM le ayuda a encontrar el camino para sentirse mejor.



Reciba el apoyo que necesite cuando lo necesite

El camino para lograr un mejor bienestar mental y emocional no siempre es fácil de recorrer. Y el proceso para encontrar la atención adecuada, en el momento adecuado, puede parecer abrumador. Cigna Healthcare[®] está para ayudarlo a superar estos desafíos. Este es un [ejemplo](#) de cómo funciona. Ofrecemos una amplia variedad de opciones, que incluyen apoyo las 24 horas, los 7 días de la semana, y acceso inmediato a atención clínica; ayuda para controlar el estrés y la ansiedad; terapia, asesoramiento y cuidados para necesidades de salud del comportamiento más complejas. **Puede contar con nosotros en todo momento, para que nunca se sienta solo en el camino hacia un mejor estado de salud.**



Cuidado de la salud del comportamiento que se adapta a sus necesidades

Ofrecemos una variedad de opciones convenientes para abordar sus necesidades únicas de salud mental, que incluyen citas en persona, telefónicas y por video, así como proveedores virtuales que usan mensajes seguros. Además, le resultará muy fácil encontrar la atención que necesite, cuando la necesite: le ayudamos a conectarse con el terapeuta apropiado, proporcionamos búsquedas de citas con proveedores, y le brindamos asistencia para programar citas, incluso con opciones en línea.¹



Un asesor especializado para ayudarlo y guiarlo

Será su único punto de contacto para cualquier necesidad o inquietud que tenga a lo largo de su proceso de atención.



Ayuda para encontrar el terapeuta apropiado

Nuestro servicio de conexión con proveedores tiene en cuenta factores como su edad, el motivo por el cual está buscando tratamiento, el tipo de tratamiento que está buscando y su preferencia por la atención virtual o en persona, entre muchos otros.



Apoyo ilimitado en tiempo real

Reciba atención y apoyo en forma inmediata, las 24 horas, los 7 días de la semana, durante todo el año. Nuestros profesionales clínicos con licencia hacen consultas en el momento para ayudarlo con un plan de cuidados o hablar sobre lo que le esté pasando.



Navegación guiada en myCigna.com

Responda algunas preguntas para recibir recomendaciones de apoyo que le guiarán en su proceso de manera rápida y sencilla.



Seguimiento completo

Después de que haya interactuado con nuestro equipo, nos pondremos en contacto con usted para asegurarnos de que sus necesidades estén cubiertas. Si necesita apoyo adicional, también podemos ayudarlo.



Apoyo para sus necesidades diarias

HeadSpace para Cigna Healthcare² es su compañero diario para el cuidado de su salud mental. Acceda a ejercicios guiados de meditación y conciencia plena respaldados por la ciencia, recursos para mejorar el sueño, música para concentrarse, programas para el manejo del estrés y mucho más. Diseñada por expertos para ayudarlo a sentirse mejor dedicando solo unos minutos al día, todo sin costo para usted. Para empezar a usar HeadSpace para Cigna Healthcare, haga clic [aquí](#).



Servicios de apoyo clínico para salud del comportamiento

Nuestros terapeutas con licencia brindan apoyo exclusivo para condiciones más graves, entre ellas:

- Trastornos del espectro autista
- Trastornos alimentarios
- Consumo de sustancias
- Consumo de opioides y control del dolor
- Administración de casos de salud del comportamiento de nivel intensivo

También proporcionamos apoyo para adolescentes, padres y familias, para que tengan las herramientas necesarias para ocuparse de manera eficaz de sus propias necesidades vinculadas con la salud mental y las de los miembros de su familia.



Búsqueda de proveedores y otro tipo de apoyo en línea

Visite myCigna.com o use la aplicación myCigna^{®3} para acceder a una guía de navegación a pedido y recursos de apoyo, que incluyen:

- Servicio de conexión con proveedores, directamente desde su teléfono
- Información sobre sus beneficios, proveedores de la red y opciones de tratamiento
- Artículos sobre salud y bienestar
- *Podcasts* y herramientas de autoevaluación, control del estrés y conciencia plena



Atención en cada paso de su recorrido

Nuestro equipo de profesionales clínicos de salud mental con licencia se asegura de que usted y su familia reciban la atención que necesitan en cada etapa de su recorrido, en todos los niveles de cuidados. Por ejemplo, podemos ayudarle con lo siguiente:

- Encontrar un profesional o centro de cuidado de la salud en nuestra red nacional, incluidos Centros de Excelencia (COE, por sus siglas en inglés) que han alcanzado las mejores calificaciones por su atención de calidad y con una buena relación costo-beneficio en áreas como salud mental de adultos, salud mental de niños y adolescentes, trastornos alimentarios y tratamiento para el consumo de sustancias⁴
- Buscar recursos y programas comunitarios útiles
- Obtener referencias para otros programas de bienestar y estilo de vida que están disponibles para usted



Para obtener más información, visite myCigna.com, haga clic en la pestaña **Wellness (Bienestar)** y elija **Mental Health Support (Apoyo para la salud mental)**. También puede llamar al número gratuito que aparece en su tarjeta de ID.

1. Cigna Healthcare le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores nacionales de servicios de tele salud 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. Consulte los documentos del plan para tener una descripción completa de los servicios de atención virtual y sus costos.

2. Los servicios del programa son brindados por compañías/entidades independientes y no por Cigna Healthcare. Los programas y servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa está sujeta a cambios. Estos programas no proporcionan consejo médico y no sustituyen una atención sanitaria adecuada proporcionada por un médico.

3. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores). En la aplicación móvil MyCigna no están las mismas funciones/capacidades que están disponibles en myCigna.com. Se aplican los términos de la aplicación/tienda en línea y los cargos de las compañías de telefonía celular/uso de datos.

4. La designación de Centro de Excelencia de Cigna es una evaluación parcial de la calidad y la relación costo-eficiencia, y no debería utilizarse como único recurso para tomar una decisión (ya que estas mediciones tienen un riesgo de error). 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. Las designaciones y calificaciones de calidad incluidas en los directorios de proveedores en línea de Cigna Healthcare no constituyen una garantía de la calidad de la atención que se proporcionará a cada paciente. Los proveedores son exclusivamente responsables del tratamiento que brindan y no son agentes de Cigna Healthcare.

Los programas y servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del producto puede variar según la ubicación y el tipo de plan, y está sujeta a cambios. 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. El nombre de Cigna, el logotipo, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.