

Proveedores virtuales de servicios de salud del comportamiento

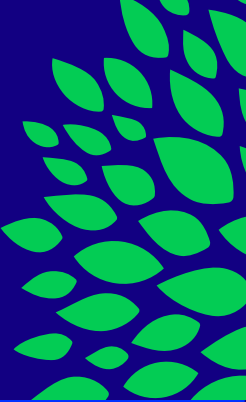
Salud mental general/trastornos de consumo de sustancias
(ansiedad, depresión, agotamiento, vínculos, estrés y problemas laborales)



Proveedor ¹	Alma	brightline ²	Brightside	growththerapy	Headway
	secure.helloalma.com/providers-landing Todas las edades	hellobrightline.com/benefits De 18 meses a 17 años	brightside.com/insurance A partir de los 13 años	growththerapy.com Todas las edades	headway.co Todas las edades
Descripción	Alma le conecta con una red nacional diversa integrada por terapeutas y psiquiatras que se adaptan a su presupuesto, sus horarios y sus necesidades. Busque en el directorio de Alma por edad, sexo, raza, origen étnico, orientación sexual, especialidad, estilo terapéutico, inquietudes específicas y muchos más criterios. Se ofrecen sesiones en persona y virtuales.	Brightline es una compañía especializada en salud mental/ del comportamiento pediátrica y familiar que brinda servicios de apoyo experimentados y basados en evidencias a niños y adolescentes hasta los 18 años, así como a los padres. Las familias pueden programar sesiones con sus proveedores con licencia en los horarios que más les convengan. También pueden acceder las 24 horas, los 7 días de la semana a una amplia biblioteca con artículos de búsqueda fácil y otras herramientas digitales.	Brightside ofrece atención personalizada para la ansiedad y la depresión desde la comodidad de su hogar, con terapia basada en evidencias, medicación y el apoyo de proveedores expertos en cada paso del camino.	La misión de Grow es lograr que más personas accedan a la terapia, reduciendo la brecha entre los terapeutas y quienes buscan atención de salud mental. Los clientes pueden buscar y elegir un terapeuta calificado y afín a ellos, que acepte su seguro y se especialice en las áreas de su vida en las que desean enfocarse. Se ofrecen sesiones en persona y virtuales.	Headway es un servicio de terapia presencial y virtual en línea, y de manejo de medicamentos, que conecta a profesionales de salud mental con licencia con pacientes según sus necesidades particulares. Los clientes pueden programar citas en tiempo real.
Función de mensajería			✓	✓	
Terapia por video en vivo	✓	✓	✓	✓	✓
Disponibilidad por estado	Alcance nacional*	5 estados	Alcance nacional	Alcance nacional*	Alcance nacional*
Costo relativo (por semana) ² No se aplica a los servicios del EAP	\$\$\$	\$\$\$\$\$	\$\$\$	\$\$\$	\$\$\$
Costo para el cliente	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.

Costo relativo: \$ = \$70 o menos | \$\$ = \$71–\$90 | \$\$\$ = \$91–\$125 | \$\$\$\$ = más de \$126

Proveedores virtuales de servicios de salud del comportamiento

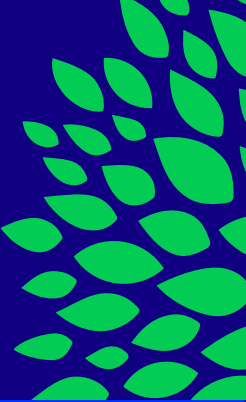


Salud mental general/trastornos de consumo de sustancias
(ansiedad, depresión, agotamiento, vínculos, estrés y problemas laborales)

Proveedor ¹	MDLIVE[®] An Evernorth Company mdlive.com/EvernorthBehavioralCare A partir de los 10 años	meru health meruhealth.com/cehealth A partir de los 18 años	Rula www.rula.com/partner A partir de los 5 años
Descripción	MDLIVE permite a los usuarios hablar con un terapeuta o un psiquiatra por video únicamente (para servicios de salud del comportamiento). Estos proveedores pueden brindar terapia, diagnosticar, brindar tratamiento y recetar medicamentos para muchas condiciones de salud mental comunes durante situaciones que no representen una emergencia. Los usuarios no tienen acceso directo a un proveedor; deben programar un día y un horario para su cita.	Meru Health es un programa de tratamiento basado en una aplicación para la depresión, el agotamiento y la ansiedad, que combina tecnología, terapia basada en evidencias y apoyo diario de profesionales clínicos con licencia para ayudar a las personas a mejorar su salud mental.	Rula le conecta con un terapeuta con licencia de alta calidad que sea el indicado para usted, según lo que esté buscando (p. ej., sexo, raza, especialidad). Hay citas por video disponibles a última hora de la tarde y los fines de semana. Hay sesiones disponibles para personas, parejas y familias.
Función de mensajería			
Terapia por video en vivo			
Disponibilidad por estado	Alcance nacional	Alcance nacional	Alcance nacional
Costo relativo (por semana) ² No se aplica a los servicios del EAP			
Costo para el cliente	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.

Costo relativo: \$ = \$70 o menos | \$\$ = \$71–\$90 | \$\$\$ = \$91–\$125 | \$\$\$\$ = más de \$126

Proveedores virtuales de servicios de salud del comportamiento

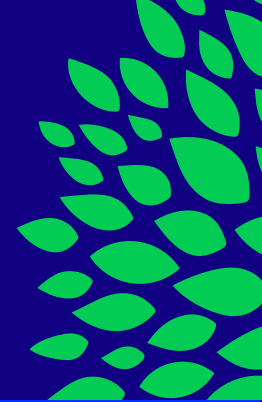


Salud mental general/trastornos de consumo de sustancias
(ansiedad, depresión, agotamiento, vínculos, estrés y problemas laborales)

Proveedor ¹	 sondermind.com Todas las edades	 talkspace.com/covered A partir de los 13 años	 care.tavahealth.com A partir de los 6 años
Descripción	SonderMind es un servicio de terapia presencial y virtual en línea que conecta a profesionales de salud mental con licencia con pacientes según sus necesidades particulares.	La aplicación de Talkspace brinda acceso virtual a terapeutas con licencia mediante video en vivo y mensajes de texto privados, además de servicios psiquiátricos y recursos adicionales.	El enfoque integral de Tava ofrece atención de alta calidad y acceso rápido para necesidades a corto plazo, así como atención continua para clientes que enfrentan problemas de salud mental persistentes.
Función de mensajería			
Terapia por video en vivo			
Disponibilidad por estado	46 estados*	Alcance nacional	Alcance nacional
Costo relativo (por semana) ² No se aplica a los servicios del EAP			
Costo para el cliente	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo. Terapia por mensaje de texto facturada por 60 minutos en promedio, una vez por semana.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.

Costo relativo: \$ = \$70 o menos | \$\$ = \$71–\$90 | \$\$\$ = \$91–\$125 | \$\$\$\$ = más de \$126

Proveedores virtuales de servicios de salud del comportamiento

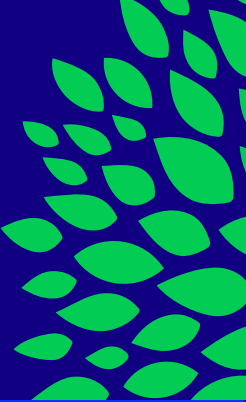


Asesoramiento de salud del comportamiento para salud mental y trastornos de consumo de sustancias
(ansiedad, depresión, agotamiento, vínculos, estrés y problemas laborales)

Proveedor ¹	 bendhealth.com/covered De 1 a 25 años	 headspace care organizations.headspace.com/connect A partir de los 18 años
Descripción	Bend Health combina asesoramiento, terapia y psiquiatría con un plan de cuidados basado en evidencias y enfocado en el desarrollo de habilidades, que empodera a las familias para sentirse mejor hoy y prosperar mañana. Bend ofrece apoyo para la salud mental, la salud del comportamiento y el consumo de sustancias para niños y adolescentes. Con un enfoque hacia la atención que prioriza la familia, los padres y cuidadores pueden participar en el plan de cuidados.	Headspace Care conecta virtualmente a los miembros con un asesor certificado mediante mensajes de texto y programas basados en la aplicación, para ayudarles a controlar la ansiedad, la depresión y los factores de estrés cotidianos, las 24 horas, los 7 días de la semana, durante todo el año. Si fuera necesario, un asesor puede sumar a un terapeuta o psiquiatra con licencia al equipo de cuidados en cuestión de días.
Función de mensajería		
Terapia por video en vivo		
Disponibilidad por estado	Alcance nacional	Alcance nacional
Costo relativo (por semana) ² No se aplica a los servicios del EAP	 Asesoramiento  Terapia	 Asesoramiento  Terapia
Costo para el cliente	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.

Costo relativo: \$ = \$70 o menos | \$\$ = \$71–\$90 | \$\$\$ = \$91–\$125 | \$\$\$\$ = más de \$126

Proveedores virtuales de servicios de salud del comportamiento

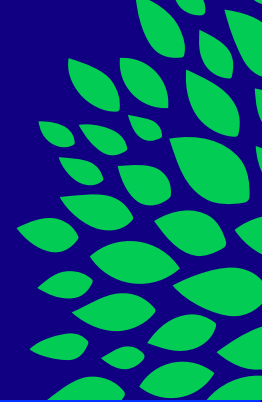


Atención para condiciones específicas
(trastornos alimentarios, trastorno de consumo de sustancias, trastorno obsesivo compulsivo)

Proveedor ¹	 JoinAffect.com A partir de los 18 años	 bicyclehealth.com/simple-proven-private A partir de los 18 años	eleanor health Eleanorhealth.com/get-help A partir de los 18 años	 equip.health A partir de los 6 años
Descripción	Affect Therapeutics ofrece tratamiento virtual para trastornos por uso de opioides, alcohol, estimulantes y cannabis. El modelo de atención integrada ofrece terapia grupal, asesoría individual, citas psiquiátricas, administración de casos y apoyo de pares.	Bicycle Health brinda atención virtual confidencial para el trastorno de consumo de opioides, que incluye consultas médicas, análisis de laboratorio, recetas, mensajería instantánea y apoyo de terapia y asesoría, todo gestionado desde su dispositivo móvil.	Eleanor Health ofrece tratamiento virtual para la adicción con un enfoque compasivo. Los planes de tratamiento se diseñan teniendo en cuenta lo que el cliente desea lograr: ya sea reducir el consumo o dejarlo por completo. La adicción es una condición médica, y el equipo clínico atiende esas necesidades, con un enfoque en el progreso y no en la perfección.	Equip ayuda a las familias a lograr una recuperación duradera de los trastornos alimentarios a través de equipos de atención virtual exclusivos y el tratamiento de referencia de terapia basada en la familia (FBT, por sus siglas en inglés), administrado en el hogar.
Función de mensajería				
Terapia por video en vivo				
Disponibilidad por estado	22 estados	29 estados	16 estados	Alcance nacional
Costo relativo (por semana) ² No se aplica a los servicios del EAP				
Costo para el cliente	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.

Costo relativo: \$ = \$70 o menos | \$\$ = \$71-\$90 | \$\$\$ = \$91-\$125 | \$\$\$\$ = más de \$126

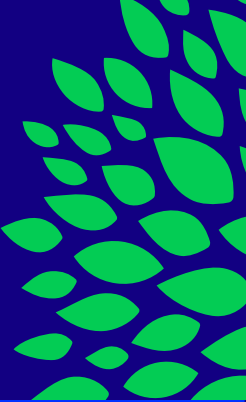
Proveedores virtuales de servicios de salud del comportamiento



Atención para condiciones específicas
(trastornos alimentarios, trastorno de consumo de sustancias, trastorno obsesivo compulsivo)

Proveedor ¹	 joinmonument.com/insurance A partir de los 18 años	 treatmyocd.com A partir de los 6 años	 ophelia.com A partir de los 18 años	 Riahealth.com A partir de los 18 años
Descripción	Monument es una plataforma diseñada para conectarle con proveedores que pueden ayudarle a cambiar su relación con el alcohol. Diseñados para la sobriedad o la moderación, los planes de Monument se personalizan según sus metas y estilo de vida, y están disponibles completamente en línea. También se ofrece apoyo de pares y aliento las 24 horas, los 7 días de la semana, en un foro comunitario anónimo.	NOCD Therapy incluye terapia para el TOC en formato de video y apoyo entre sesiones, directamente en la plataforma de NOCD. Ofrece el tratamiento de exposición y prevención de la respuesta (ERP, por sus siglas en inglés), que es el más eficaz para el TOC.	Ophelia Health ofrece tratamiento virtual para el trastorno de consumo de opioides. Con la ayuda del tratamiento asistido con medicamentos, Ophelia ayuda a las personas a manejar los síntomas de abstinencia y reducir las ansias desde la comodidad del hogar. Cada plan de tratamiento es personalizado, y pone el énfasis en la reducción de daños y la autonomía del paciente.	Ria Health es un programa de tratamiento para el alcoholismo confidencial y basado en evidencias, que ayuda a las personas a beber menos o dejar de beber. Los servicios del programa incluyen evaluación y monitoreo de medicamentos para ayudar a reducir el deseo de consumir alcohol, asesoramiento individual y grupal, y apoyo digital.
Función de mensajería				
Terapia por video en vivo				
Disponibilidad por estado	22 estados	49 estados	16 estados	Alcance nacional
Costo relativo (por semana)² No se aplica a los servicios del EAP				
Costo para el cliente	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.	Se aplica un copago/coseguro y un deducible. Los servicios se envían y se codifican, por episodio, como un reclamo.

Costo relativo: \$ = \$70 o menos | \$\$ = \$71–\$90 | \$\$\$ = \$91–\$125 | \$\$\$\$ = más de \$126



Ubicaciones contratadas de proveedores digitales de servicios de salud del comportamiento

Proveedor ¹	 Affect	 Bicycle Health	 brightline	eleanor health	monument	 nocd	Ophelia	 sondermind [®]
Descripción	AZ, CA, CO, FL, ID, IL, IN, IA, KY, MO, MT, NV, NM, NC, OH, OR, TN, TX, VA, WA, WV, WI	AL, AZ, CA, CO, CT, DE, FL, IA, IL, MA, MD, ME, MI, MN, MS, MT, NC, ND, NE, NM, NV, OR, PA, TX, VA, VT, WA, WI, WY	CT, MA, NJ, NY, WA	CO, FL, ID, IL, LA, MA, MO, MT, NC, NJ, NM, OH, OK, PA, TX, WA	AZ, CA, CO, CT, DC, FL, GA, IA, KY, MD, MI, MS, NC, NJ, NY, OH, OR, PA, SC, TX, VA, WA	Todos los estados, salvo AK	AR, CA, CT, DC, DE, FL, MD, ME, MT, NJ, NY, PA, TX, VA, VT, WA	AK, AL, AR, AZ, CA, CO, DC, DE, GA, HI, IA, ID, IN, KS, KY, LA, MA, MD, ME, MI, MN, MO, MS, MT, NC, ND, NE, NH, NJ, NM, NV, OH, OK, OR, PA, RI, SC, SD, TX, UT, VA, VT, WA, WI, WV, WY

* Es posible que haya una disponibilidad limitada de servicios presenciales. Consulte directamente con el grupo proveedor en el momento de la inscripción o la admisión para obtener más información. Cigna Healthcare le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores nacionales de servicios de telesalud 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.

1. Datos internos de proveedores exclusivos a octubre de 2025. Sujetos a cambios.

2. Los costos que se muestran tienen fines ilustrativos únicamente y NO deberían usarse para cotizar beneficios. Los precios reflejan el costo promedio por semana a lo largo de un período de tres meses. Los costos reales pueden variar según el tipo de plan, el tipo de proveedor, la duración de la sesión, el diagnóstico y el tipo de servicio.

Los programas y servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad de los productos 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 Healthcare, el logotipo, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

998019SP 11/25 © 2025 Cigna Healthcare.

Parte del contenido se suministra bajo licencia.