

Asesoría de Bienestar por Teléfono

Preguntas más comunes

P: ¿Qué es la asesoría de bienestar?

R: Con la asesoría de bienestar, los miembros de Kaiser Permanente pueden trabajar de manera individual con un asesor de bienestar mediante sesiones telefónicas convenientes. Un asesor de bienestar le proporciona apoyo personal para ayudarle a lograr sus objetivos específicos de salud. Y puede recurrir a su asesor con regularidad para recibir la ayuda que necesita para mantenerse en el camino.

P: ¿Qué es un asesor de bienestar?

R: Un asesor de bienestar es una persona que puede ayudarle a identificar su motivación, construir su confianza y hacer cambios para tener un estilo de vida saludable. Su asesor está especialmente capacitado para ayudarle a superar las barreras que no lo han dejado avanzar en el pasado. Todos nuestros asesores son profesionales de la educación para la salud con conocimientos sobre técnicas de asesoramiento motivacional. Y están capacitados para ofrecer servicios de asesoría basados en pautas clínicas y teorías del aprendizaje de los adultos.

P: ¿Sobre qué temas pueden asesorarme?

R: La asesoría de bienestar puede ayudarle a dejar de fumar, reducir el estrés, aumentar su actividad, controlar su peso y comer de manera más saludable.¹

P: ¿Cómo funciona la asesoría de bienestar?

R: Usted puede programar una cita con un asesor de bienestar llamando al **1-866-862-4295**, de lunes a viernes. No necesita una remisión. Durante su primera cita, su asesor le hará preguntas sobre su salud y le ayudará a evaluar su confianza y la motivación para hacer cambios saludables.

Usted elegirá el tema de salud en el que quiera concentrarse, decidirá si está listo para hacer algunos cambios y empezará a fijarse objetivos para mejorar su salud. Su asesor también puede ponerlo en contacto con otros recursos de Kaiser Permanente que pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos y que incluyen clases en nuestros centros de atención y programas para el bienestar en línea. (Es posible que algunas clases tengan costo).

Puede programar sus citas de seguimiento cuando sea conveniente para usted. Durante el desarrollo del

programa, su asesor le ayudará a comprender sus puntos fuertes y a trabajar apoyándose en ellos. También identificará qué obstáculos podría enfrentar en su camino hacia el éxito y aprenderá a superarlos.

P: ¿El programa tiene algún costo?

R: No. La asesoría de bienestar se ofrece sin costo para los miembros de Kaiser Permanente.

P: ¿Cuántas sesiones de asesoría de bienestar tendré?

R: Usted y su asesor decidirán la frecuencia exacta y el número de sesiones telefónicas con base en nuestras pautas de asesoramiento y su situación específica. Su asesor también puede ponerlo en contacto con otros recursos que le ayudarán a progresar en sus objetivos.

P: ¿El asesoramiento de salud se ofrece en español?

R: Sí. Ofrecemos servicios de asesoramiento bilingües (en inglés y español).²

P: ¿Mi información personal está segura?

R: Protegemos la privacidad y la seguridad de su información personal, incluida su información de salud protegida, según la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros de Salud (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) de 1996 y otras leyes estatales y federales. Usamos medidas preventivas administrativas, físicas y técnicas, así como políticas y procedimientos para ayudar a proteger su información de pérdidas, mal uso, acceso no autorizado o alteraciones.

La información sobre sus sesiones de asesoramiento se incluye en su historia clínica electrónica y su equipo de atención de Kaiser Permanente puede acceder a ella (no está disponible para los miembros de Kaiser Foundation Health Plan of Washington por el momento).

P: ¿En dónde puedo obtener más información sobre la Asesoría de Bienestar por Teléfono?

R: Para obtener más información y para programar una cita, llame al **1-866-862-4295**, o visite **kp.org/coaching** (en inglés).

¹Kaiser Permanente Washington ofrece programas alternativos de asesoramiento para dejar de fumar.

²Los asesores de bienestar que hablan español no están disponibles en Hawaii.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California, y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101