



On To Better Health para los asegurados de Presbyterian

- ✓ Recursos y herramientas de autoayuda en línea
- ✓ Se ha comprobado que le puede ayudar a sentirse mejor
- ✓ Fácil de usar
- ✓ Confidencial
- ✓ A su disposición en todo momento



Presbyterian Health Plan, Inc.
Presbyterian Insurance Company, Inc.

Y0055_MPC041922_SPAN_NSR_C_05082019
Centennial Care #2963



PBHP-132061574 (IPlan)
PBHP-132061587 (PIC)
PBHP-132061671 (PHP)

Los fondos que financian dichos servicios provienen, en parte, del estado de Nuevo México.

Presbyterian existe con el fin de mejorar la salud de los pacientes, de los asegurados y de las comunidades que servimos.

Presbyterian cumple las leyes federales pertinentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidades o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáñífti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'dee', t'áá jiiik'eh éi ná hólo, koji' hódíílnih
(505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711).



Programas de **On To Better Health**

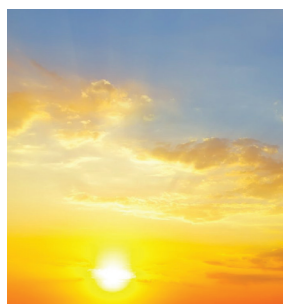
Pruebe un programa hoy mismo:

- ⇒ Vaya a www.ontobetterhealth.com/php
- ⇒ Establezca su cuenta
- ⇒ Conteste unas cuantas preguntas
- ⇒ Repase su plan de salud personal
- ⇒ Haga clic en el botón *Launch Program* [lanzar el programa]



FEARFIGHTER™

Focus: **Ansiedad, pánico y temores**
Length: **9 partes**
Time: **30–45 minutos por parte**



SHADE™

Focus: **Uso de sustancias adictivas y depresión**
Length: **10 partes**
Time: **25–45 minutos por parte**



OCFIGHTER™

Focus: **Trastorno obsesivo compulsivo**
Length: **9 partes**
Time: **Instrucción a ritmo individual**



COMFORTABLE™

Focus: **Dolor crónico**
Length: **7 partes**
Time: **25–45 minutos por parte**



MOODCALMER™

Focus: **Depresión o sentirse triste**
Length: **4 sesiones**
Time: **20 minutos por parte**



RESTORE™

Focus: **Problemas del sueño**
Length: **6 partes**
Time: **25–40 minutos por parte**

*Tal vez usted no tenga acceso a todas las herramientas. Si tiene una EMERGENCIA MÉDICA, LLAME ENSEGUIDA AL 911 PARA RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA RÁPIDAMENTE.

No se deberá interpretar la información de este sitio web como recomendaciones o asesoramiento médico ni deberá sustituir al asesoramiento médico profesional y tampoco deberá sustituir a las consultas con un médico calificado. Usted deberá consultar a un médico u otro profesional médico si tiene preocupaciones referentes a asuntos médicos incluso, entre otros, antes de tomar medicamentos con receta o de venta libre. La información que se presenta en este sitio web no sustituye la relación que existe entre los pacientes y sus médicos u otros profesionales médicos. Nunca ignore los consejos de su médico o de otro proveedor de atención médica ni demore en pedirles su asesoramiento debido a algo que haya leído en este sitio web. Todos los materiales e información que se encuentran aquí dentro se presentan "tal cual" y es solo para fines instructivos. Confianza en alguna información que se encuentra en este sitio web o que aporte de otra manera Magellan Health, Inc. y sus sucursales y socios ("Magellan") es exclusivamente bajo su cuenta y riesgo.