



Sea su mejor versión

Programa de atención de salud conductual AbleTo

Apoyo personalizado cuando lo necesite

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Salud conductual de Aetna hace referencia a una unidad empresarial interna de Aetna.

Tome el control de su salud mental, a su manera



A veces la vida puede ser abrumadora, lo que provoca preocupación, estrés y tristeza. Estos sentimientos son frecuentes con cambios importantes de vida o condiciones crónicas. Sin embargo, ahora puede recibir ayuda con tan solo una llamada.

Con el programa AbleTo, obtendrá apoyo virtual y personalizado que puede ayudarle a sentirse mejor. Aprenderá a controlar mejor sus emociones y mejorar su salud en general. Y su salud mental y física puede mejorar en tan solo ocho semanas. Además, este programa ya está incluido en su membresía de Aetna®.

El programa puede ayudarle en lo siguiente:

- Superar estas emociones habituales.
- Conocer los tipos de cambios que tiene que hacer.
- Sentir que tiene el control de su salud y su vida.



Ayuda concreta que se adapta a sus horarios

Dar el primer paso es realmente fácil. De hecho, puede hablar con un terapeuta certificado dentro de los siete días de haber llamado o antes.

Luego, puede asistir a una sesión privada y confidencial de manera virtual, por teléfono o videoconferencia segura desde su hogar. Simplemente programe sus sesiones según le resulte más cómodo, incluso fuera del horario de atención habitual y los fines de semana.

¿Cómo funciona?

Apoyo cuando y donde lo necesite

Todas las semanas, se reunirá con su equipo de atención experimentado (un asesor de salud conductual y un terapeuta). Trabjará con ellos para establecer objetivos y aprender estrategias de afrontamiento en dos sesiones privadas por semana.

Su equipo le ayudará en lo siguiente:

Comprender mejor la relación entre pensamientos, sentimientos y acciones.

Anticiparse a cuestiones complejas, incluidas afecciones médicas, problemas familiares o dificultades personales.

Superar obstáculos que le impiden vivir de la mejor manera posible.

Considere el apoyo AbleTo si ha tenido una de las siguientes afecciones médicas o cambios de vida:

- Depresión, ansiedad o ataques de pánico
- Dolor crónico/manejo del dolor
- Duelo y pérdida
- Diabetes/pérdida de peso
- Enfermedad cardiovascular
- Estrés por parte del cuidador (hijo/a, persona mayor o persona con autismo)
- Problemas de salud digestiva
- Diagnóstico de cáncer y recuperación
- Problemas respiratorios
- Infertilidad o depresión posparto
- Trastornos por abuso de sustancias o alcohol
- Transición militar

Esto es lo que hace que el programa sea diferente

A diferencia de otros servicios de telemedicina, este programa tiene lo siguiente:

- Un modelo a corto plazo de ocho semanas
- Eficacia comprobada
- Tratamiento y asesoramiento
- Excelente experiencia en línea de los miembros
- Programación flexible

*Es posible que reciba los servicios de AbleTo sin costos que tenga que pagar de su bolsillo, según su empleador. Con otros empleadores, los deducibles asociados se aplicarán antes de que se cubran los gastos que paga de su bolsillo. Simplemente llame al número que figura en su identificación de miembro para obtener más información sobre las opciones que tiene.

¹Encuesta de satisfacción de los pacientes de AbleTo, 2019.

²Resultados comerciales de AbleTo, 2019.

Formas sencillas de unirse al programa

Le llamaremos:

Si los datos de sus reclamaciones indican que puede beneficiarse de este programa, un representante de Aetna o AbleTo le llamará para explicarle cómo funciona y por qué puede ayudarlo. En la mayoría de los casos, no tiene costo para usted.*

O bien, puede comunicarse con nosotros:

- Visite **AbleTo.com/Aetna**.
- Llame al **1-844-330-3648** de lunes a viernes, de 09:00 a. m. a 08:00 p. m., hora del este.
- Dígame a su administrador de casos de Aetna que le gustaría participar.

95%



de los usuarios del programa AbleTo encuestados recomiendan el programa a otras personas.¹

Después de tan solo 8 semanas de tratamiento, los usuarios informaron una mejora del

50%



en la salud general y los síntomas de estrés, ansiedad y depresión.²

Elija apoyo AbleTo y obtenga ayuda concreta que se adapta a sus horarios.

Simplemente llame al **1-844-330-3648** o comuníquese con su administrador de casos de Aetna® para obtener más información.

ESTO NO ES UN SEGURO. ESTE ES UN PROGRAMA DISPONIBLE CON EL PLAN MÉDICO.

Este material tiene solo fines informativos. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Aetna no recomienda el autocontrol de los problemas de salud. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de salud.

Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Aetna no brinda atención ni garantiza acceso a los servicios de salud. Ingrese en **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Aetna.com

©2021 Aetna Inc.

48.03.337.2 (3/21)

