

# Elija una Cobertura que le Permita Disfrutar de una Vida Saludable

GUÍA PARA AFILIADOS DEL PLAN SALUD HMO Y MÁS DE 2026

Para afiliados de planes básicos de CalPERS



[HealthNet.com/calpers](https://HealthNet.com/calpers)



## Salud HMO y Más: el plan de Health Net para afiliados de planes básicos de CalPERS



Salud HMO y Más está disponible en siete condados: Imperial, Kern<sup>1</sup>, Los Angeles<sup>1</sup>, Orange, Riverside<sup>1</sup>, San Bernardino<sup>1</sup> y San Diego<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Parte del condado.

# El Plan Adecuado para Usted

*Para tomar decisiones informadas durante la inscripción abierta, es importante tener toda la información posible. Tanto para los nuevos afiliados como para los que vuelven en 2026, esta guía puede ayudarle a conocer su plan de Health Net.*

**La guía contiene respuestas a preguntas importantes acerca de lo siguiente:**

- averiguar si su médico de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP) está en una de nuestra red;
- garantizar que pueda continuar cualquier tratamiento que esté recibiendo;
- usar el sitio web especializado para controlar su salud;
- ganar recompensas por trabajar para mejorar su salud.



Para comunicarse con Servicios al Afiliado, llame al **888-926-4921**.

## ¿Por Qué Elegir Health Net?

Health Net es cobertura de salud con la que puede contar. Por más de 45 años, hemos ayudado a los californianos en las distintas etapas de sus vidas, y lo seguiremos haciendo.

Creemos que todas las personas merecen tener una red de asistencia social para la salud, sin importar la edad, los ingresos, el estado de empleo o el estado de salud actual. Con esta idea, simplificamos la manera en que puede obtener beneficios y servicios de atención de salud importantes. Y podrá obtenerlos en el lugar y el momento en que los necesite.



## Aspectos destacados de lo que puede esperar del plan Salud HMO y Más



- 1** Los deducibles médicos ascienden a \$0.
- 2** Hay copagos fijos para una gran parte de los servicios.
- 3** Su PCP aborda la mayoría de sus necesidades de atención de salud.
- 4** No necesita una remisión para ver a un obstetra o ginecólogo dentro del grupo médico. Solo debe programar una cita.
- 5** Puede cambiar de PCP hasta una vez por mes.
- 6** No es necesario completar un formulario de reclamo (excepto para la atención de emergencia fuera de la red).
- 7** Hay recompensas para ayudarlo a mejorar la salud y el bienestar.
- 8** Tiene acceso a atención de salud del comportamiento ambulatoria brindada por un proveedor dentro de la red SIN una remisión de su PCP.
- 9** La cobertura de servicios quiroprácticos y de acupuntura está disponible a través de American Specialty Health Plans, Inc. (ASH).
- 10** Puede acceder a proveedores que participan de SIMNSA en México<sup>2</sup>.

Consulte la *Evidencia de Cobertura* de Salud HMO y Más para conocer los beneficios específicos del plan.

<sup>2</sup> Se ha seleccionado una red de médicos contratados por Sistemas Médicos Nacionales, S.A. de C.V. (SIMNSA) para proporcionar servicios a los afiliados de Health Net Salud HMO y Más. Los familiares que viven en México no pueden recibir beneficios del plan de proveedores de California, salvo en caso de emergencia o atención requerida de urgencia, que están cubiertas en todo el mundo.

# Un Tipo de Plan de Salud Diferente

*Usted merece lo mejor de su cobertura de salud. Salud HMO y Más, que se traduce como “Salud y Más”, fue diseñado para aquellos que quieren acceso a cobertura de atención de salud asequible y de calidad. Gracias a los copagos predecibles y a los proveedores de confianza, Salud HMO y Más es una excelente opción.*

## Salud Network tiene un toque local

Puede confiar en los servicios que recibe de nuestros proveedores locales de la red del sur de California.

Encuentre proveedores de Salud Network en estos condados:

- Imperial
- Kern
- Los Angeles
- Orange
- Riverside
- San Bernardino
- San Diego

## Brindamos cobertura transfronteriza

Los afiliados de Salud HMO y Más y sus dependientes pueden recibir atención de médicos y centros de SIMNSA en México (Tijuana y Mexicali) con copagos más bajos y sin necesidad de una remisión. Su médico de SIMNSA coordinará toda su atención en México. Para encontrar un proveedor de SIMNSA, visite **SIMNSA.com** o llame al Centro de Comunicación de SIMNSA al **800-424-4652**.



## Scripps Health es una opción en San Diego

Para nuestros afiliados de San Diego, ofrecemos acceso a **Scripps Health** junto con todos los demás proveedores de la red de Salud HMO y Más. Esto incluye acceso a **14 clínicas sin cita previa Scripps HealthExpress** en las que podrá recibir atención en el día para enfermedades y lesiones leves.

# Sus Beneficios y Cobertura de Medicamentos

## Resumen de beneficios

Beneficios <sup>3</sup>	Salud HMO y Más
Visitas al consultorio de atención preventiva, incluidos los exámenes para mujeres saludables	\$0
Visitas al consultorio del médico	\$15 (cuando use las redes de Health Net o SIMNSA Network)
Telesalud a través de Teladoc Health	\$0
Visitas al consultorio de un especialista	\$15 (cuando use las redes de Health Net o SIMNSA Network)
Exámenes de la vista para detectar defectos refractivos	\$0
Rayos X y procedimientos de laboratorio	\$0
Visitas prenatales y posnatales al consultorio	\$0
Internación	\$0
Visitas al consultorio de salud del comportamiento	\$15
Atención de urgencia	\$15
Atención de emergencia	\$50
Servicios quiroprácticos y de acupuntura <sup>4</sup>	\$15 (máximo de 20 visitas)

<sup>3</sup> Esta tabla es solo un resumen de beneficios. Todos los beneficios están sujetos a las definiciones, las limitaciones y las exclusiones establecidas en la *Evidencia de Cobertura* (por sus siglas en inglés, *EOC*). Se recomienda que los afiliados de planes básicos la consulten antes de tomar la decisión final.

<sup>4</sup> Máximo de 20 visitas combinadas por año calendario. Servicios administrados por American Specialty Health Plans, Inc. (ASH).

## Conozca su cobertura de medicamentos

Saber acerca de sus beneficios de farmacia le permite controlar mejor su salud y sus finanzas. Puede reducir costos y obtener los medicamentos que necesita para tratar mejor sus afecciones.

CalPERS tiene un contrato directo con CVS Caremark para la cobertura de los beneficios de farmacia.

Luego de que se inscriba, recibirá una tarjeta de identificación de afiliado de Health Net con información sobre sus beneficios médicos y CVS Caremark.

Para consultar una lista completa de las farmacias y obtener información sobre lo que está cubierto, llame a CVS Caremark al **833-291-3649** o visite el sitio web **caremark.com/calpers**.

## Medicamentos que requieren receta médica

Farmacia	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Farmacia de venta minorista (suministro de hasta 30 días)	\$5	\$20	\$50
Farmacia de venta minorista (suministro de hasta 90 días de medicamentos de mantenimiento)	\$10	\$40	\$100 (copago de \$70 con una exención parcial del copago aprobada)
Farmacia de servicio por correo CVS Caremark® (suministro de hasta 90 días de medicamentos de mantenimiento)	\$10	\$40	\$100 (copago de \$70 con una exención parcial del copago aprobada)
Farmacia especializada (suministro de hasta 30 días)	\$5	\$20	\$50

# Más Detalles sobre Su Cobertura

## Salud del comportamiento

Los beneficios de salud del comportamiento ofrecen tratamiento para problemas de salud mental y trastornos por abuso de sustancias. Los proveedores de salud del comportamiento incluyen terapeutas, psicólogos, trabajadores sociales clínicos y psiquiatras.

### ¿Qué servicios están cubiertos?

Los beneficios de salud mental y para trastornos por abuso de sustancias incluyen:

- Sesiones con un terapeuta, psicólogo o psiquiatra.
- Seguimiento del tratamiento y atención posterior a este.
- Otros servicios ambulatorios o para pacientes internados que sean médicamente necesarios.

### ¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si necesita ayuda, llame al número de teléfono de Beneficios y Citas de Salud Mental que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net. Los representantes de Servicios al Cliente y administradores de atención con licencia están disponibles para atender su llamada. El personal de salud del comportamiento puede hacer lo siguiente:

- Responder todas sus preguntas sobre los beneficios.
- Ayudarle a conseguir ayuda inmediata en caso de crisis o emergencia.
- Ayudarle a encontrar un proveedor disponible<sup>6</sup>.

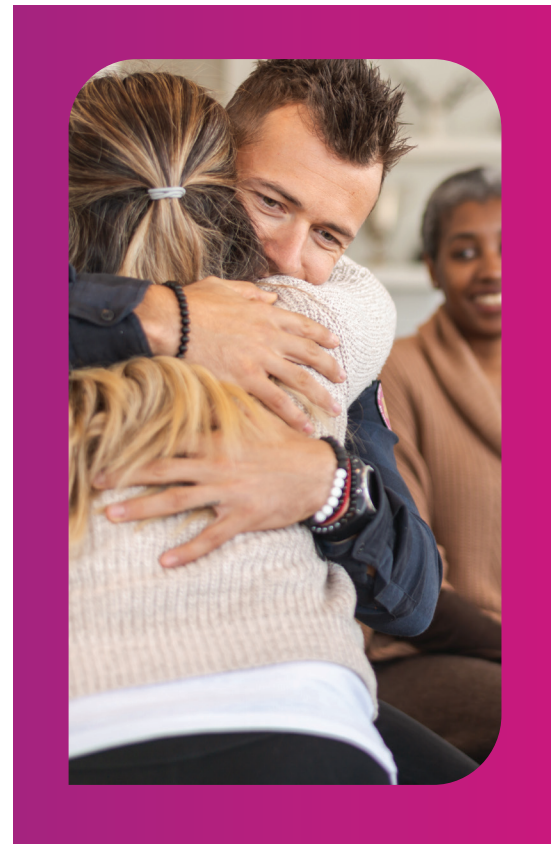
No necesitará aprobación para las citas ambulatorias con un proveedor de la red.

## Continuidad de la atención

Cuando cambie de plan de salud durante la inscripción abierta, no querrá que su atención se interrumpa.

El programa de continuidad de la atención (por sus siglas en inglés, COC) fue creado para garantizar que no se suspendan determinados tratamientos que usted recibe. Esta es una lista de las condiciones elegibles para la COC:

- enfermedades agudas;
- afección crónica grave (hasta un año de cobertura);
- embarazo (incluida la duración del embarazo y la atención posparto inmediata);
- salud mental de la madre (durante 12 meses como máximo a partir del diagnóstico o desde el final del embarazo);
- recién nacido hasta los 36 meses (hasta un año de cobertura);
- enfermedad terminal;
- una cirugía u otro procedimiento que haya sido autorizado y programado por su plan de salud anterior como parte de un tratamiento documentado dentro de los 180 días siguientes a la fecha de entrada en vigor del nuevo plan.



Antes de inscribirse, comuníquese con el programa de COC de Health Net, al **888-926-4921**, para que sepamos lo que necesita.

# Cómo Comenzar con Health Net



No olvide presentar su nueva tarjeta de identificación de afiliado de Health Net cuando reciba servicios.

## Encuentre un PCP o actualícelo

Verifique si su grupo médico y su PCP forman parte de la red del nuevo plan<sup>5</sup>.

Le será fácil encontrar un proveedor con nuestra herramienta en línea Find a Provider, disponible en [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers).

Allí también puede ver una lista de grupos médicos dentro de la red.

Recuerde que cada miembro de la familia puede elegir su propio PCP y grupo médico de acuerdo a sus necesidades.

**Nota importante:** Asegúrese de anotar el nombre del médico y del grupo médico, y el número de identificación de afiliación del proveedor (de 10 dígitos). Deberá completar esta información en la sección “Notas” del sitio web de myCalPERS cuando se inscriba.

Esto garantizará que los datos en su nueva tarjeta de identificación de afiliado sean correctos.

## Inscríbase en su plan a través del sitio web de myCalPERS

Estas son las dos maneras de llegar al sitio web para inscripciones de CalPERS:

**1** Ingrese en [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers) y haga clic en *Enrollment > How to Enroll (Inscripción > Cómo inscribirse)*.

**2** Vaya directamente a [mycalpers.ca.gov](https://mycalpers.ca.gov).

Asegúrese de tener a mano el nombre del grupo médico y el número de identificación de proveedor del PCP.

## Su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net

Después de inscribirse, recibirá por correo las nuevas tarjetas de identificación de afiliado de Health Net. Todos los afiliados de CalPERS con planes de Health Net recibirán una tarjeta de identificación de afiliado de Health Net.

Asegúrese de que su nueva tarjeta incluya al PCP que eligió. Si algún dato es incorrecto, llame a Servicios al Afiliado de CalPERS al 888-926-4921.



# Haga Más con Nuestras Herramientas en Línea

Cuando se inscribe en Health Net, obtiene mucho más que el acceso a la atención de salud. Tendrá un sitio web personalizado de su plan de salud de Health Net, ¡exclusivo para empleados de CalPERS!



## Encuentre lo que necesita, al alcance de su mano:



**Acceda** a su tarjeta de identificación de afiliado digital.



**Encuentre atención:** busque centros de atención de urgencia, hospitales o médicos.



**Acceda** a atención virtual con Teladoc Health.



**Cambie** su médico de atención primaria.



**Consulte** los beneficios de su plan de salud y obtenga información actualizada.



**Encuentre** apoyo y recursos para la comunidad LGBTQ+.



**Obtenga actualizaciones importantes** sobre su cobertura y beneficios.

## Inscríbase en nuestro sitio web

1. Visite [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers) > Register (Registrarse).
2. Luego, siga los pasos simples para registrarse.

### Find a Provider



Tal vez necesite buscar un nuevo médico, consultar a un especialista o acudir a un hospital local. Con Find a Provider, encontrará las listas más actualizadas de nuestra red de proveedores. Allí se incluyen médicos, hospitales, centros de atención de urgencia y otros tipos de proveedores de atención de salud.

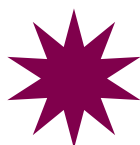
Elija *Salud HMO y Más (CalPERS members only)* (Solo afiliados de CalPERS) en el menú desplegable de la herramienta *Find a Provider*.

No pierda la oportunidad.  
¡Inscríbase hoy!



# Qué Puede Hacer con Su Plan de Salud

*Health Net se centra en ofrecerle las herramientas que necesita para tener una vida más sana y productiva. Nuestros programas le ayudan a tomar decisiones para que usted y su familia tengan un estilo de vida saludable. Para acceder a nuestros programas de bienestar, inicie sesión en [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers) y haga clic en la pestaña “Health & Wellness” (Salud y bienestar).*



## Programa RealAge®

El programa RealAge es nuestro programa de comportamiento saludable que apunta a los cuatro mayores riesgos del estilo de vida: **estrés, sueño, nutrición y ejercicio**. El programa se personaliza en función del nivel de riesgo de cada categoría de estilo de vida, según las respuestas que arroja la prueba RealAge y los intereses personales. Está totalmente integrado con otras funciones de la plataforma Sharecare, como los rastreadores, para impulsar un compromiso sostenido y promover un cambio de comportamiento que puede ayudar a disminuir la edad de su cuerpo.



## Prueba RealAge®

La prueba RealAge le brinda un informe personalizado de sus riesgos de salud física y del comportamiento. En cuanto haya completado la encuesta en línea, recibirá un plan de acción adaptado para usted. Obtendrá una **recompensa de \$50** por completar la prueba RealAge. Además, puede ganar una **recompensa adicional de \$25** si comparte los resultados con su médico de atención primaria o completa 3 llamadas del programa Health Coaching.



## Programa Health Coaching

### Programa Health Coaching (atención telefónica):

Mediante el apoyo personalizado, usted y su instructor de salud descubren sus motivaciones y abordan comportamientos de salud específicos que repercuten en riesgos de salud a corto plazo y también en objetivos a largo plazo. Obtenga una **tarjeta de regalo de \$25** por completar 3 llamadas del programa Health Coaching más una llamada de evaluación.

**Programa Health Coaching (atención digital):** Esto incluye varias clases relacionadas con el estrés, las estrategias para dejar de fumar, el ejercicio, el peso, las brechas en la atención, entre otros temas.



## Programa Craving to Quit®

Este programa para dejar de fumar cubre la mayoría de los tipos de tabaco, le permite hablar con un asesor que le brindará apoyo y le ofrece un plan personalizado para dejar de fumar. Este innovador programa de 21 días enseña a detectar situaciones de ansiedad y hábitos que ayudarán a los participantes a dejar de fumar, mascar tabaco o vapear.

Además, puede ganar una **tarjeta regalo de \$25** por terminar el programa con un entrenador, y completar otra oferta en línea de Sharecare.

---



## Eat Right Now®

El programa Eat Right Now, desarrollado por Sharecare, es una aplicación basada en pruebas y diseñada para ayudarlo a salir de la montaña rusa de las dietas y crear hábitos saludables duraderos.

El programa ofrece tres alternativas: **alimentación consciente, pérdida de peso y prevención de la diabetes.**

Al inscribirse, los usuarios completan una breve evaluación para determinar la opción que mejor se adapta a sus necesidades y objetivos de salud.

**Alimentación consciente:** proporciona la base para que establezca hábitos de alimentación consciente y modifique su relación con la comida.

**Pérdida de peso:** se basa en los principios de la alimentación consciente y proporciona herramientas adicionales para una pérdida de peso eficaz y sostenible. Trabjará con un entrenador personal, participará en llamadas semanales en directo y seguirá sus progresos a lo largo del tiempo con una báscula y un monitor de actividad gratuitos<sup>8</sup>.

**Programa de Prevención de la Diabetes:** reconocido por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, ofrece orientación personalizada para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2. Los participantes que tienen prediabetes reciben asesoramiento personalizado, participan en llamadas semanales en directo y tienen acceso gratuito a una báscula y un monitor de actividad<sup>8</sup>.

**Nota:** La recompensa máxima total disponible por la participación en los programas mencionados es de \$100.

---



## Programa Active&Fit Direct™

El programa Active&Fit Direct<sup>12</sup> le permite unirse a más de 12,700 gimnasios y estudios sin contratos a largo plazo. Además, puede acceder a más de 14,000 videos de entrenamiento guiado desde la comodidad de su hogar. Obtenga la flexibilidad que necesita en una rutina de actividad física. El costo es de solo \$28 por mes (además de una tarifa única de inscripción de \$28 e impuestos).

# Más Programas para Afiliados de CalPERS

Como afiliados de CalPERS, usted y sus dependientes cubiertos tienen acceso a estos otros programas de bienestar.



Obtenga acceso a los programas para afiliados de CalPERS en [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers) y seleccione la pestaña **Health & Wellness (Salud y bienestar)**.



## Teladoc Health: Acceso a citas médicas las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Disfrute de acceso completo a Teladoc<sup>9</sup>, nuestro proveedor de telesalud, solo por haberse afiliado a Health Net.

A través de Teladoc Health, ahora puede:

- Programar una cita por teléfono o videollamada las 24 horas del día, los 7 días de la semana si tiene una afección médica que no es de emergencia.
- Programar una cita para salud del comportamiento por teléfono o videollamada los 7 días de la semana.
- Acceder a un conjunto completo de herramientas de salud mental.
- Obtener recetas de medicamentos en caso de ser necesario<sup>10</sup>.

Cuando su médico habitual no está disponible, un proveedor de Teladoc puede ayudarle con afecciones cotidianas que no son de emergencia, como la gripe, las infecciones de los senos nasales, los virus estomacales y otras. Un proveedor de salud del comportamiento de Teladoc puede ayudarle a tratar la depresión, la ansiedad, el duelo y mucho más.

## Hable con un proveedor de atención de salud con un copago de \$0

Dispone de acceso a las citas médicas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde cualquier lugar. Puede reservar una cita con un profesional de la salud del comportamiento los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. (hora del Pacífico). Puede reservar citas a través de la aplicación de Teladoc, en el sitio web o llamando al **1-800-TELADOC (835-2362)**.

Para registrarse u obtener más información, visite [teladoc.com](https://teladoc.com).

## Welvie<sup>®</sup>: Obtenga información sobre cómo tomar mejores decisiones de atención de salud

Las cirugías suelen ser inesperadas. Y trabajar con su médico para evaluar las opciones de tratamiento de una afección puede resultar confuso. Por eso es importante prepararse antes de tener que tomar una decisión médica. Welvie puede brindarle ayuda. El programa autoguiado en línea le ofrece orientación desde el diagnóstico y las opciones de tratamiento hasta la preparación y la recuperación.

¿No tiene planificada ninguna cirugía? Welvie puede ayudarle a sacar el máximo partido de sus visitas al médico. Visite [welvie.com](https://welvie.com) para registrarse.

Obtenga información sobre cómo tomar mejores decisiones de atención de salud y reciba una **tarjeta de regalo de \$25<sup>11</sup>**.

## Línea de Consultas de Enfermería

Nuestra Línea de Consultas de Enfermería, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece acceso oportuno a personal de enfermería registrado para que respondan sus preguntas relacionadas con la salud por teléfono, a cualquier hora del día o de la noche.

Puede obtener apoyo al instante llamando al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado. Obtenga respuestas a sus preguntas sobre temas como el resfrío y la gripe, enfermedades y lesiones leves, dolor crónico y medicamentos.



# Maternidad y Planificación Familiar

Health Net está disponible para ayudarles a usted y a su familia durante todo el embarazo, ¡y mucho más! Podemos ayudarle a ponerse en contacto con los programas y servicios que mejor se adapten a sus deseos y necesidades, y que **ya forman parte de sus beneficios cubiertos.**

Health Net le ofrece una variedad de programas personalizados para el embarazo que incluyen:

- Programa Individual de Doula
- Doula virtual de Mahmee con servicios completos a través de su aplicación digital
- Start Smart for Your Baby®

## Programa Individual de Doula

Una doula es una profesional capacitada en nacimientos que brinda apoyo emocional y físico. Trabaje con una doula en persona o de manera virtual durante el embarazo, el trabajo de parto y el posparto.

## Mahmee con servicios completos

Acceda a apoyo virtual y en persona a través de la aplicación de Mahmee, disponible los 7 días de la semana. Este programa también incluye servicios de maternidad brindados por personal de enfermería, asesores de salud mental y nutricionistas, entre otros. Los servicios virtuales están disponibles en todo el estado. Los servicios en persona están disponibles en algunos condados.

**Importante:** Puede inscribirse en Mahmee con servicios completos o en el Programa Individual de Doula, pero no en ambos.

Las doulas no reemplazan a los proveedores médicos ni ofrecen asesoramiento médico.

## Start Smart for Your Baby®

Todos los embarazos son diferentes. Los embarazos de riesgo moderado y alto requieren atención especial para protegerlos a usted y al bebé de resultados perjudiciales para la salud.

El programa Start Smart for Your Baby le ofrece apoyo adicional de administradores de atención que trabajan con usted y su médico para asegurarse de que recibe la mejor atención durante el embarazo, después del nacimiento y en la etapa posparto. La ponen en contacto con la información y los recursos adecuados, como los siguientes:

- beneficios disponibles;
- ayuda para encontrar un médico;
- suministros para la lactancia;
- información sobre dónde encontrar alimentos saludables, cunas, vivienda segura, ropa y más.



ESCANEE  
AQUÍ

**English**

No Cost Language Services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call us at the number listed on your ID card or call 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Arabic**

خدمات اللغة مجانية. يمكنك الحصول على مترجم فوري. ويمكنك الحصول على وثائق مقروءة لك. للحصول على المساعدة، اتصل بنا على الرقم الموجود على بطاقة الهوية، أو اتصل على مركز الاتصال التجاري (TTY: 711) 1-888-926-4921

**Armenian**

Անվճար լեզվական ծառայություններ: Դուք կարող եք բանավոր թարգմանիչ ստանալ: Փաստաթղթերը կարող են կարդալ ձեզ համար: Օգնության համար զանգահարեք մեզ ձեր ID քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Chinese**

免費語言服務。您可使用口譯員。您可請人使用您的語言將文件內容唸給您聽，並請我們將有您語言版本的部分文件寄給您。如需協助，請致電您會員卡上所列的電話號碼與我們聯絡，或致電 1-888-926-4921 (TTY: 711)。

**Hindi**

बनिा लागत की भाषा सेवाएँ। आप एक दुभाषयिा प्राप्त कर सकते हैं। आपको दस्तावेज पढ़ कर सुनाए जा सकते हैं। मदद के लिए, आपके आईडी कार्ड पर दिए गए सूचीबद्ध नंबर पर हमें कॉल करें, या 1-888-926-4921 (TTY: 711)।

**Hmong**

Kev Pab Txhais Lus Dawb. Koj xav tau neeg txhais lus los tau. Koj xav tau neeg nyeem cov ntaub ntwav kom yog koj hom lus los tau. Xav tau kev pab, hu peb tau rau tus xov tooj ntwam koj daim npav los yog hu 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Japanese**

無料の言語サービス。通訳をご利用いただけます。文書をお読みします。援助が必要な場合は、IDカードに記載されている番号までお電話いただくか、1-888-926-4921 (TTY: 711)。

**Khmer**

សេវាភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ អ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូម ទាក់ទងយើងខ្ញុំតាមរយៈលេខទូរសព្ទដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬ ទាក់ទងទៅមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងពាណិជ្ជកម្ម នៃក្រុមហ៊ុន 1-888-926-4921 (TTY: 711)។

**Korean**

무료 언어 서비스. 통역 서비스를 받을 수 있습니다. 귀하가 구사하는 언어로 문서의 낭독 서비스를 받으실 수 있습니다. 도움이 필요하시면 보험 ID 카드에 수록된 번호로 전화하시거나 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Navajo**

Saad Bee Áká E'eyeed T'áá Jíík'e. Ata' halne'ígíí hólq. T'áá hó hazaad k'ehjí naaltsoos hach'í' wóltah. Shíká a'doowoł nínízingo naaltsoos bee néího'dólzínígíí bikáa'gi béésh bee hane'í bikáá' áají' hodíílnih éí doodaii' 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Persian (Farsi)**

خدمات زبان به طور رایگان. می توانید یک مترجم شفاهی بگیرید. می توانید درخواست کنید که اسناد برای شما قرائت شوند. برای دریافت راهنمایی، با ما به شماره ای که روی کارت شناسایی شما درج شده تماس بگیرید یا با مرکز تماس بازرگانی 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Panjabi (Punjabi)**

ਬਨਿਾਂ ਕਸਿ ਲਾਗਤ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Russian**

Бесплатная помощь переводчиков. Вы можете получить помощь устного переводчика. Вам могут прочесть документы. За помощью обращайтесь к нам по телефону, приведенному на вашей идентификационной карточке участника плана. Кроме того, вы можете позвонить в 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Spanish**

Servicios de idiomas sin costo. Puede solicitar un intérprete. Puede obtener el servicio de lectura de documentos y recibir algunos en su idioma. Para obtener ayuda, llámenos al número que figura en su tarjeta de identificación o comuníquese con el 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Tagalog**

Walang Bayad na Mga Serbisyo sa Wika. Makakakuha kayo ng isang interpreter. Makakakuha kayo ng mga dokumento na babasahin sa inyo. Para sa tulong, tawagan kami sa nakalistang numero sa inyong ID card o tawagan ang 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Thai**

ไม่มีค่าบริการด้านภาษา คุณสามารถใช้ล่ามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังได้ สำหรับความช่วยเหลือ โทรหาเราตาม หมายเลขที่ให้ไว้บนบัตรประจำตัวของคุณ หรือ โทรหาศูนย์ติดต่อเชิงพาณิชย์ของ 1-888-926-4921 (TTY: 711)

**Vietnamese**

Các Dịch Vụ Ngôn Ngữ Miễn Phí. Quý vị có thể có một phiên dịch viên. Quý vị có thể yêu cầu được đọc cho nghe tài liệu. Để nhận trợ giúp, hãy gọi cho chúng tôi theo số được liệt kê trên thẻ ID của quý vị hoặc gọi 1-888-926-4921 (TTY: 711).

# Contáctenos

Nuestro equipo de informados representantes de Servicios al Cliente está disponible para ayudarle con las preguntas que tenga.

## Servicios al Afiliado exclusivo de CalPERS

888-926-4921

Los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. a 8:00 p. m. (hora del Pacífico).

[healthnet.com/calpers](http://healthnet.com/calpers)



## Asistencia para personas con dificultades de audición y del habla

TTY: 711

## Salud del comportamiento

Llame al número de teléfono de Beneficios y Citas de Salud Mental que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

## American Specialty Health Plans, Inc. (ASH)

800-678-9133

<sup>5</sup> Cada persona debe seleccionar un médico de atención primaria en un grupo médico contratado lo suficientemente cerca de su residencia o lugar de trabajo para permitir un acceso razonable a la atención médica. Los miembros de la familia pueden seleccionar diferentes grupos médicos con contrato.

<sup>6</sup> Si lo solicita, un representante de salud del comportamiento se comunicará con los proveedores en su nombre y se pondrá en contacto con usted cuando le haya encontrado un proveedor disponible. Tenga en cuenta que las citas de rutina con un médico o psiquiatra pueden demorar hasta 15 días hábiles, o hasta 10 días hábiles con un terapeuta.

<sup>8</sup> La báscula se proporciona en el momento de la inscripción. El monitor de actividad se obtiene logrando una pérdida de peso del 2% o más después de 30 días en el programa o participando en el programa durante al menos 10 días (los días no tiene que ser consecutivos).

<sup>9</sup> Puede recibir servicios en persona o a través de telesalud, si está disponible, de su proveedor de atención primaria, de un especialista tratante o de otro profesional de la salud, clínica o centro de salud contratados de acuerdo con el servicio y las normas existentes de puntualidad y acceso geográfico exigidas por la legislación de California. Todos los costos compartidos por los servicios recibidos a través de Teladoc se acumularán para su desembolso máximo y deducible (si su plan tiene un deducible).

Al programar una cita a través de Teladoc, usted da su consentimiento para recibir servicios de telesalud a través de Teladoc. Consulte el documento de cobertura de su plan de salud para obtener información sobre la cobertura y la definición de servicios de telesalud. Tiene derecho a acceder a sus expedientes médicos por los servicios recibidos a través de Teladoc. A menos que decida lo contrario, cualquier servicio prestado a través de Teladoc se compartirá con su proveedor de atención primaria.

<sup>10</sup> El acceso a servicios de telesalud no garantiza una receta médica.

<sup>11</sup> Recibirá una tarjeta regalo de \$25 de Amazon por completar los pasos del 1 al 3 del programa Welvie My Surgery y una breve encuesta. Los afiliados son elegibles para recibir una tarjeta regalo, por afiliado, cada 365 días.

<sup>12</sup> Los afiliados y sus cónyuges deben ser mayores de 18 años para participar. Las cuotas varían según el gimnasio. Se requieren dos meses de participación. El programa Active&Fit Direct se ofrece a través de American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Active&Fit Direct es una marca registrada de ASH y se utiliza con autorización en el presente documento. Es posible que no todos los servicios estén disponibles en todas las áreas y que el programa sufra modificaciones (incluidas las cuotas mensuales y de inscripción o el período introductorio) o se interrumpa en cualquier momento.

Usted tiene acceso a nuestros programas de bienestar a través de su inscripción actual en Health Net of California, Inc. Nuestros programas de bienestar no forman parte de los planes de beneficios médicos comerciales de Health Net. No están afiliados a la red de proveedores de Health Net y sus servicios pueden revisarse o retirarse sin previo aviso. Estos programas, incluido el acceso a los médicos clínicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de las personas inscritas. La información que se proporciona no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud.

Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.