

## RECIBA CONSEJOS

<b>Por teléfono</b>	Llame al número que figura en su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente para comunicarse con un(a) enfermero(a) consejero(a).
<b>En línea</b>	Envíe preguntas sobre la salud que no sean urgentes en forma protegida al consultorio de su médico o a un farmacéutico en <a href="https://kp.org/myhealthmanager">kp.org/myhealthmanager</a> .

## PARA LA ATENCIÓN URGENTE Y DE EMERGENCIA

<b>Atención urgente</b>	<p>Si no está seguro sobre el tipo de atención médica que necesita:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vaya a <a href="https://kp.org">kp.org</a> o consulte <i>Su Guía</i> para encontrar una clínica que ofrece servicio después del horario normal o una clínica urgente cerca de usted.</li><li>• Llame al (a la) enfermero(a) consejero(a) al número que figura en su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente para recibir consejos sobre su problema médico y cómo cuidar de sí mismo, cuando sea médicamente adecuado.</li></ul>
<b>Problemas médicos de emergencia<sup>§</sup></b>	Llame al <b>911</b> o vaya al hospital más cercano. Cubrimos la atención médica de emergencia que prestan proveedores dentro y fuera del Plan en cualquier parte del mundo.

<sup>§</sup>Un problema médico de emergencia es (1) un problema médico o psiquiátrico que se manifiesta con síntomas agudos de tal gravedad, incluido el dolor intenso, que usted crea, dentro de lo razonable, que el no recibir atención médica de inmediato puede poner en peligro grave su salud o sus funciones corporales o los órganos; o bien, (2) cuando se encuentre en trabajo activo de parto y no se cuenta con tiempo suficiente para trasladarla de manera segura a un hospital del Plan (u hospital designado) antes del parto, o cuando dicho traslado represente una amenaza para la salud y seguridad de usted (o de su bebé aún no nacido).

## ¿TIENE PREGUNTAS? ¿NECESITA AYUDA?

Visítenos en [kp.org](https://kp.org) o llame a nuestro Centro de Llamadas para Servicios a los Miembros. L-V, de 7 a.m. a 7 p.m.; Sáb, Dom, de 7 a.m. a 3 p.m.

- **1-800-788-0616** Spanish
- **1-800-777-1370** TTY para personas sordas, con problemas auditivos o del habla

# SU SALUD ES NUESTRA CAUSA

Su Guía de Consulta Rápida de Kaiser Permanente

## ELIJA SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

<b>Localice nuestros servicios</b>	Vaya a <a href="http://kp.org">kp.org</a> y haga clic en la caja “Locate our services” (Localice nuestros servicios) para obtener información sobre nuestros médicos y buscar instalaciones médicas.
<b>Seleccione su médico</b>	Llame a Servicios a los Miembros o vaya a <a href="http://kp.org">kp.org</a> .

## HAGA UNA CITA

<b>Por teléfono</b>	Llame a su instalación médica o a Servicios a los Miembros para hacer una cita con su médico.
<b>En línea</b>	Visite <a href="http://kp.org/myhealthmanager">kp.org/myhealthmanager</a> <sup>†</sup> y seleccione “Appointment center” (Centro de citas) para solicitar, cancelar o ver citas de rutina.

## PIDA SUS REABASTECIMIENTOS DE RECETAS

<b>En persona</b>	Visite cualquiera de nuestras farmacias principales o satélite.
<b>En línea*</b>	Visite <a href="http://kp.org/myhealthmanager">kp.org/myhealthmanager</a> <sup>†</sup> y seleccione “Pharmacy center” (Centro de productos de farmacia) para reabastecer sus recetas.
<b>Por teléfono*</b>	Llame al número que figura en la etiqueta de la receta.
<b>Mediante el servicio de pedidos por correo*</b>	Envíe por correo sus reabastecimientos usando los formularios de pedidos disponibles en nuestras farmacias.

\*Reciba la mayoría de sus reabastecimientos por correo directamente a su hogar, con franqueo pagado.

## SU RECURSO PARA LA SALUD DISPONIBLE LAS 24 HORAS: [kp.org](http://kp.org)

<b>My Health Manager<sup>†</sup></b>	<p><i>My Health Manager</i> (Mi administrador de la salud) es el recurso en línea donde en un solo lugar puede acceder a información y servicios para la salud. Úselo las 24 horas del día, los siete días de la semana para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enviar mensajes por correo electrónico al consultorio de su médico.</li> <li>• Ver la mayoría de los resultados de las pruebas de laboratorio en cuanto estén disponibles, muchos de ellos el mismo día.</li> <li>• Pedir reabastecimientos de recetas (la mayoría se envían por correo con franqueo pagado).</li> <li>• Solicitar, cancelar o ver citas de rutina.</li> <li>• Ver una lista de sus vacunas más recientes y alergias.</li> <li>• Ver la información sobre visitas recientes al consultorio, incluidos los pasos de seguimiento recomendados.</li> <li>• Actuar en nombre de un miembro de la familia (envíe mensajes por correo electrónico al consultorio del médico de su hijo y mucho más).</li> </ul> <p>Vaya a <a href="http://kp.org/myhealthmanager">kp.org/myhealthmanager</a> para comenzar.</p>
--------------------------------------	--

## SU GUÍA A LAS INSTALACIONES Y LOS SERVICIOS

<b>Su Guía a los Servicios de Kaiser Permanente</b>	<p>Si desea obtener información más a fondo y los detalles de nuestras instalaciones y servicios, consulte su ejemplar de <i>Su Guía a los Servicios de Kaiser Permanente</i>.</p> <p>Para bajar de Internet el folleto <i>Su Guía</i> o pedir un ejemplar, visite <a href="http://kp.org/eguidebook">kp.org/eguidebook</a>.</p>
---	--

<sup>†</sup>Para acceder a las funciones protegidas de *My Health Manager* (Mi administrador de la salud) en nuestro sitio Web, simplemente inscribese en [kp.org/register](http://kp.org/register) y conéctese al sistema usando su nombre de usuario y contraseña. Algunos servicios no están disponibles en todas las áreas.

## SUS RECURSOS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

<b>Información sobre la salud y el bienestar</b>	Vaya a <a href="http://kp.org">kp.org</a> y haga clic en la caja “Health and wellness” (La salud y el bienestar) para bajar de Internet archivos en audio sobre la salud, inscribirse en programas para mejorar la salud, obtener información sobre diversos temas de la salud y mucho más.
<b>Programas personalizados para mejorar la salud</b>	Hágase una evaluación total de la salud, deje de fumar, pierda peso, reduzca el estrés y mucho más en <a href="http://kp.org/vidasana">kp.org/vidasana</a> .
<b>Enciclopedias de la salud y de medicamentos</b>	Busque información sobre problemas médicos, opciones de tratamientos, medicamentos y efectos secundarios, y mucho más en <a href="http://kp.org/health">kp.org/health</a> y <a href="http://kp.org/medications">kp.org/medications</a> .
<b>Clases y programas locales para una vida sana</b>	Escoja entre una variedad de clases y programas de educación para la salud en una instalación cerca de usted en <a href="http://kp.org/classes">kp.org/classes</a> . Se cobra una cuota para algunas clases.
<b>Atención alternativa y cómo mantenerse en forma<sup>‡</sup></b>	Disfrute de las tarifas reducidas en masajes terapéuticos, acupuntura, atención quiropráctica, productos para la salud, membresías a gimnasios y mucho más en <a href="http://kp.org/choosehealthy">kp.org/choosehealthy</a> .

<sup>‡</sup>Estos productos y servicios los ofrecen otras entidades ajenas a Kaiser Permanente y no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud a través de Kaiser Foundation Health Plan, Inc. Dichos productos y servicios están a la disposición de todas las personas que se inscriban en cualquiera de los planes de salud de Kaiser Permanente en California.