

## **Kaiser Permanente Colorado's Perks video**

Kaiser Permanente es más que un nombre de confianza en atención médica y cobertura. De hecho, nos encantaría que nos considerara su compañero de entrenamiento, confidente, nutricionista personal, animador o entrenador, porque sabemos que una salud óptima va mucho más allá del consultorio médico. Por eso ofrecemos beneficios de bienestar muy motivadores, recordatorios de atención preventiva y una variedad de recursos de salud que se centran en su mente, cuerpo y espíritu para ayudarle a seguir haciendo lo que le gusta.

- Ser miembro de Kaiser Permanente ha sido maravilloso para mi rutina de ejercicios físicos. Pilates, danza, entrenamiento intensivo, boxeo y mucho más. Sin costo alguno, con videos ilimitados de programas de ejercicios físicos y tarifas reducidas en miles de gimnasios y estudios, es como afiliarse al mejor club que ha existido. Con los programas para un estilo de vida saludable personalizados y en línea de Kaiser Permanente, he podido alcanzar objetivos de salud que creía inalcanzables. Kaiser Permanente definitivamente no es el típico plan de salud.

-[Narrator] Para obtener orientación y apoyo adicionales que le ayuden a reducir el estrés, mejorar la nutrición y aumentar la actividad física, la mayoría de los planes incluyen sesiones individuales por teléfono de asesoramiento de bienestar, sin costo para usted. Algunos planes también ofrecen programas de incentivos para el bienestar. Las aplicaciones de autocuidado, así como los recursos disponibles en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol), ofrecen una dosis saludable de atención plena para apoyar todas las áreas de su vida. Estos recursos pueden ayudarle a entender mejor sus emociones, aumentar su conciencia mente-cuerpo, comer más saludable, encontrar más oportunidades de movimiento en su día y descansar con más tranquilidad. Kaiser Permanente le facilita manejar su atención preventiva al recordarle cuándo es el momento de realizarse pruebas de detección y exámenes, y de vacunarse. Y como sabemos que la salud física está relacionada con la salud social y emocional, nuestros equipos de atención utilizan evaluaciones de salud mental y social para que los miembros obtengan recursos que pueden mejorar su calidad de vida. El Community Support Hub de Kaiser Permanente cuenta con un directorio de recursos de programas y servicios comunitarios, así como con especialistas en recursos del centro virtual que pueden ayudarle a obtener recursos que satisfagan sus necesidades. Las estimaciones de costos y el asesoramiento financiero facilitan el seguimiento y la planificación de los gastos médicos y, para los pacientes que reúnen los requisitos, también está disponible la asistencia financiera médica. En Kaiser Permanente, creemos que la atención médica debe centrarse en todos los aspectos de su vida. Las ventajas y los recursos de la membresía se incorporan fácilmente en su estilo de vida saludable para favorecer su salud física, mental y social más allá de la cita. Kaiser Permanente, para todo lo que es usted.