



# Protegemos tu salud y bienestar

Descubre programas sin costo que pueden ayudarte

Tu plan médico incluye programas para ayudarte a cuidar tu bienestar con confianza. No importa qué problemas de salud puedas estar experimentando o incluso en qué etapa de la vida te encuentres, hay un programa para todos.

## ConditionCare

Manejar condiciones crónicas, como asma, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o enfermedades cardíacas, requiere atención y cuidado extras. Para ayudarte a estar lo más saludable posible, el programa ConditionCare te ofrece recursos gratuitos, que incluyen los siguientes:

- Acceso telefónico las 24 horas, los 7 días de la semana, al personal de enfermería que puede responder tus inquietudes y preguntas de salud.
- Apoyo por parte de profesionales médicos para ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud.
- Guías educativas y herramientas útiles para ayudarte a conocer más sobre una determinada condición.



## Conéctate con el apoyo que necesitas

- Línea de Enfermería 24/7: **800-337-4770**
- ConditionCare: **866-962-0957**
- Encuentra el programa Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families) en la aplicación móvil de salud de tu plan.





## Cómo Promover Familias Saludables

Tanto si estás intentando concebir, esperando un hijo o criando niños pequeños, el programa Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families) ofrece apoyo digital y personalizado para ayudar a cada familia a transitar su propio viaje. Puedes encontrar el programa Cómo Promover Familias Saludables en la aplicación móvil de salud de tu plan para hacer lo siguiente:

- Registrar la alimentación de tu bebé, los cambios de pañal y los hitos de su desarrollo.
- Controlar los riesgos prenatales para la salud y recibir información actualizada sobre el progreso de tu embarazo.
- Explorar una biblioteca que cuenta con miles de artículos y videos educativos.
- Conectarte con el apoyo personalizado durante el embarazo en la aplicación o por teléfono.



## Línea de Enfermería 24/7

Cuando tus alergias se exacerben el fin de semana o tu pequeño tenga fiebre a las 3 a.m., puedes pedirle asesoramiento a un enfermero registrado llamando a la Línea de Enfermería 24/7. El personal de enfermería están listo en cualquier momento del día o de la noche para lo siguiente:

- Responder a tus preguntas.
- Recomendarte dónde debes ir para recibir atención médica cuando tu médico no está disponible.
- Ayudarte a encontrar profesionales médicos en tu área.
- Inscribirte e inscribir a tus dependientes en programas de control de la salud.
- Recordarte sobre los exámenes médicos y las pruebas de detección preventivas importantes.

# Inscríbete hoy

1. Visita [anthem.com/ca](https://anthem.com/ca) o inicia sesión en Sydney Health.
2. Busca *Programas destacados (Featured Programs)* en la parte inferior de la página de inicio.
3. Selecciona *Ver todos (View All)* y luego el título *Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families)*.

También puedes escanear el código QR con la cámara de tu teléfono para comenzar.

Sydney Health está disponible a través de un acuerdo con Corelon Digital Platforms, una empresa independiente que ofrece servicios de aplicación móvil en nombre de tu plan médico. ©2020-2022Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.