



Descubra una mejor
experiencia con su
seguro de salud

Moda 360 y ventajas para miembros

moda
HEALTH



¡Personalice su atención con **Moda 360**!

Desde el **panel para miembros de Moda 360, acceda a beneficios y ventajas para miembros**, conéctese con la atención y el apoyo que le brindan expertos para lograr sentirse lo más saludable posible.

Navegar el sistema de atención de salud puede ser complicado. Nosotros se lo simplificamos al centrarnos en usted en todo lo que hacemos.

En este folleto encontrará información detallada sobre los programas que tiene a su disposición a través de los beneficios médicos y dentales. Para acceder a ellos, inicie sesión en el panel para miembros y descubra todas las herramientas, los recursos y los programas especiales que pueden ayudarle a alcanzar su versión más saludable.

El **panel para miembros de Moda 360** viene integrado en su plan de salud. Incluye información sobre los beneficios y las ventajas para miembros. Además, le permite conectarse con la atención y el apoyo de expertos que se necesita para tener una mejor experiencia con la atención médica.



Para comenzar, vaya al mosaico de opciones de **Moda 360** en la página de inicio del panel para miembros.

También tiene la opción de **descargar la aplicación gratuita de Moda 360** desde la tienda de aplicaciones de su dispositivo o Google Play. Con ella, podrá conectarse a atención médica —desde cualquier lugar—.

Inicie sesión en el panel para miembros, en modahealth.com/memberdashboard.

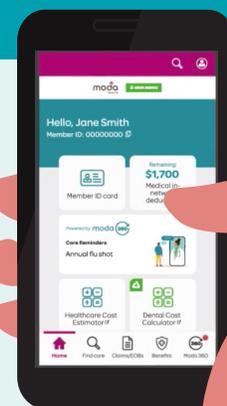
¿No tiene cuenta? Crear una es fácil. Vaya a la página de inicio de sesión del panel para miembros y seleccione “Create an account” (Crear una cuenta) para ingresar su información. Asegúrese de tener su tarjeta de identificación de miembro a mano.



Available on the App Store



GET IT ON Google Play





Encuentre la *asistencia en salud mental* más adecuada para usted

Para estar seguros de que usted encontrará la atención y asistencia más adecuadas, nos asociamos con experimentados proveedores de salud mental especializados para cubrir sus necesidades específicas.



Atención de salud mental personalizada, *en todo momento*

Con **Spring Health**, usted y los integrantes de su familia tienen acceso a servicios de telesalud a través de un teléfono, una tableta o una computadora. Los servicios incluyen:

- Terapia de salud mental.
- Psiquiatría.
- Navegación asistencial.
- Terapia cognitiva-conductual digital.

A estos servicios se les aplicaría el costo compartido estándar para salud mental.

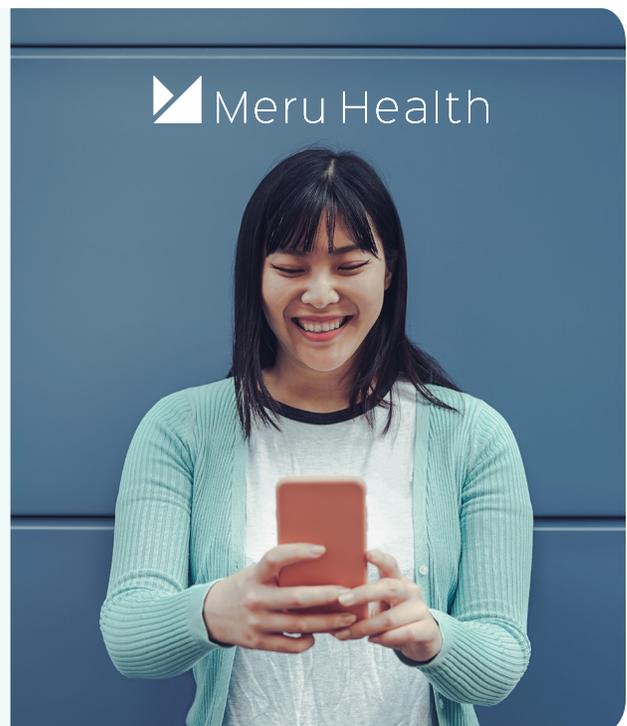


Terapia móvil con asistencia constante de un terapeuta

Meru Health es una solución holística de atención de la salud mental para la depresión y la ansiedad. Este programa de apoyo y empoderamiento de 12 semanas de duración ofrece lo siguiente:

- Acceso constante a un terapeuta personal a distancia.
- Capacitación en biorretroalimentación.
- Lecciones y prácticas para mejorar el sueño y la nutrición.
- Técnicas de eficacia comprobada para cambiar pensamientos y hábitos no deseados.

A la llamada de evaluación inicial se le aplicaría el costo compartido estándar para salud mental. Después de la evaluación inicial, el programa se le ofrece sin ningún costo.





Atención compasiva para el trastorno por abuso de sustancias

Usted puede obtener atención personalizada para tratar la adicción a las drogas o el alcohol en cualquiera de nuestros centros de tratamiento que forman parte de la red, entre ellos, el de la [Hazelden Betty Ford Foundation](#). Aquí encontrará esperanza para lograr mantener la sobriedad a largo plazo. Los expertos de la fundación ofrecen atención clínica, educación e investigaciones sobre prevención, tratamiento y recuperación de las adicciones.

Obtenga más información sobre la Hazelden Betty Ford Foundation, o aproveche nuestra herramienta de [búsqueda de proveedores](#).

A estos servicios se les aplicaría el costo compartido estándar correspondiente a tratamientos para el abuso de sustancias.



Terapia sin obstáculos, a su manera

[Cyti Psychological](#) ofrece terapia de alta calidad en línea, a la que puede acceder en cualquier momento desde la comodidad de su hogar o desde donde sea que esté. Incluye lo siguiente:

- Terapia a través del servicio de telesalud.
- Citas en un plazo de 24-48 horas.
- Terapia fundamentada en investigaciones basadas en evidencia.
- Terapia para individuos, parejas, familias y adolescentes.

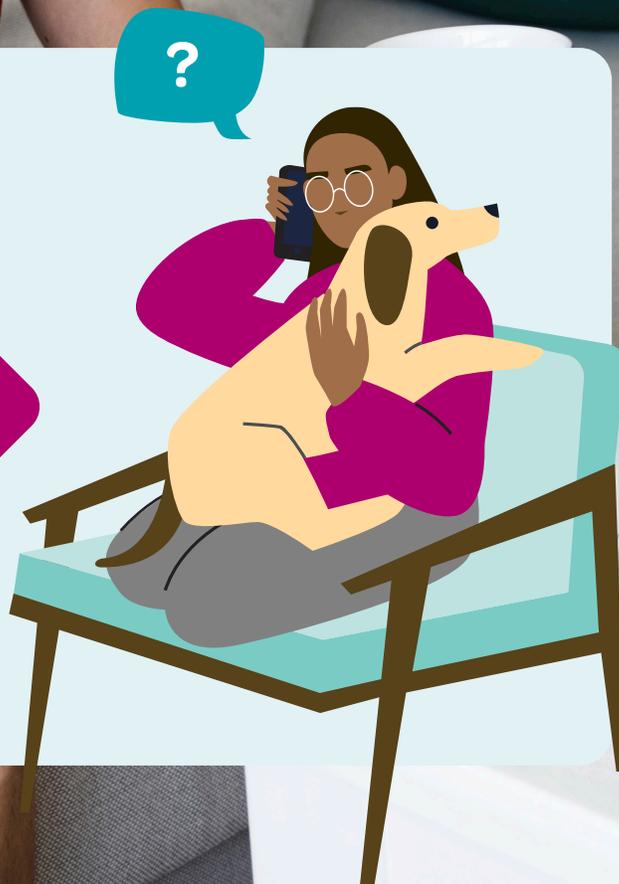
A estos servicios se les aplicaría el costo compartido estándar para salud mental.





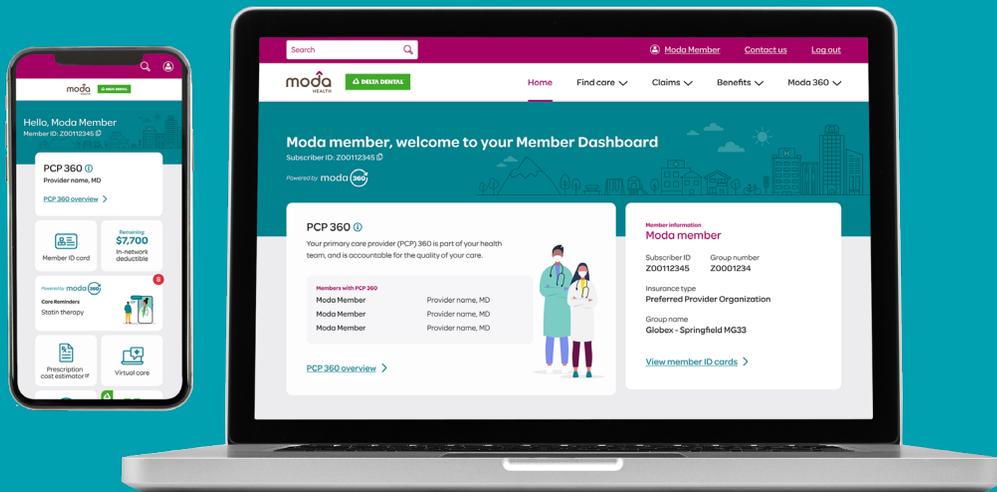
Si necesita *más asistencia*,
cuenta con ellos:

Para hablar con un navegador de salud
de Moda 360, llame al 844-776-1593,
envíe un correo electrónico a
PEBBcustomerservice@modahealth.com
o inicie sesión en el **panel para miembros**.



Dé rienda suelta al poder del *panel para miembros*

El panel incluye otras herramientas y recursos que ayudan a mantenerse lo más saludable posible. Aproveche estas ventajas extra para miembros:



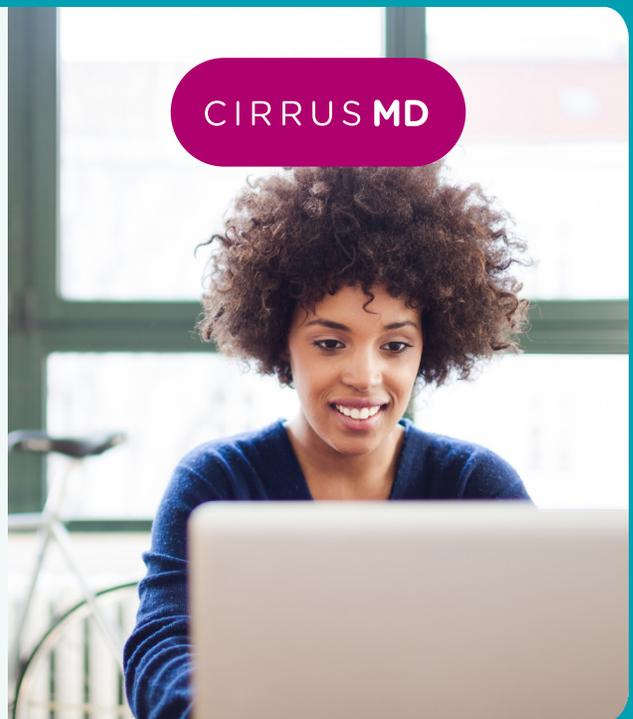
Hable con un médico por mensajes de texto en *segundos*

Consiga atención médica sin costo en menos de un minuto con **CIRRUSMD**. Es un servicio de telesalud disponible en todo el país. Le permite comunicarse con un médico en segundos desde cualquier computadora o dispositivo móvil con la aplicación CirrusMD.

Escanee el código QR para descargar la aplicación de CirrusMD y comprobar qué fácil es conectarse.



CIRRUS MD





Atención primaria virtual

Teladoc
HEALTH

Teladoc es un programa de atención primaria virtual diseñado para ayudarle a acceder a atención coordinada y proveedores de atención primaria en un entorno virtual.



NOVEDAD a partir del 1/1/2025

Con Teladoc:

- Se puede programar una cita desde la aplicación, desde una computadora o por teléfono.
- Antes de la primera cita virtual, Teladoc le entregará un tensiómetro y un monitor de frecuencia cardíaca.
- Si se necesitan análisis de laboratorio o consultar a un especialista, el proveedor de Teladoc le ayudará a coordinar estas visitas.

El programa de atención primaria virtual de Teladoc está sujeto al costo compartido para visitas virtuales.



Comunidad digital de bienestar *integral*

Sprout ofrece una comunidad digital de bienestar integral diseñada para ayudar a desarrollar hábitos saludables durante el proceso de alcanzar el bienestar. Es un servicio sin costo. Descargue la aplicación y prepárese para establecer metas, mantenerse en movimiento y participar de desafíos que integran a toda la compañía; úsela para conectarse con sus colegas desde donde sea que esté. Esta aplicación fácil de usar ayuda a mantener la motivación y participar de las maneras que a usted le resulten más adecuadas.





Alivie dolores y molestias desde la comodidad de *su hogar*

Sword es un programa de atención en línea para aliviar el dolor de espalda, de las articulaciones y de los músculos. El programa se le ofrece sin costo. Le asigna un fisioterapeuta con licencia y le brinda tecnología fácil de usar. El programa se adapta a sus objetivos y capacidades, y le permite:

- Chatear en el momento que sea con el fisioterapeuta que sigue exclusivamente su caso.
- Llevar un registro de su progreso y adaptar el programa a sus necesidades.
- Obtener valoraciones en tiempo real a través de una tableta y dispositivos que registran movimiento.
- Completar convenientes sesiones de ejercicios para aliviar el dolor.

Escanee el código QR para descargar la aplicación de Sword y comenzar.



Programa virtual de *control del peso*

Mighty Health es una plataforma virtual integral que se centra en ayudar a los adultos a perder peso, reducir el dolor y mejorar la movilidad y el funcionamiento. Puede acceder a ella sin costo. Este programa ofrece lo siguiente:

- Un control inicial y controles semanales.
- Un plan de estilo de vida guiado por médicos.
- Clases breves e interactivas sobre salud.
- Rutinas de ejercicios en vivo y a demanda, como yoga en silla y ejercicios aeróbicos de bajo impacto.
- Un plan nutricional adaptado a su cultura; incluye una lista de compras, recetas, clases de cocina y llevar un registro de los alimentos que consume.

Visite www.mightyhealth.com/moda-pebb para obtener más información.



NOVEDAD a partir del 1/1/2025



Acceso a **recursos** para la fertilidad y para formar una familia

Kindbody es una destacada red de clínicas de fertilidad que brinda acceso a recursos para lograr fertilidad y formar familias, servicios de atención personalizada y navegación asistencial para la congelación de óvulos, inseminación intrauterina (IIU) y fertilización *in vitro* (FIV).

El equipo de navegación asistencial y el portal de Kindbody le ayudarán a lo siguiente:

- Comprender sus opciones de cobertura.
- Navegar el proceso de fertilidad.
- Acceder a la atención cuando la necesite, le brindarán asistencia y orientación para conseguirlo.
- Programar citas.
- Revisar los resultados de su plan de atención y los próximos pasos a seguir.
- Acceder a contenido educativo y tutoriales en video.

Puede acceder sin costo al equipo de navegación asistencial y al portal de Kindbody. Sin embargo, otros servicios de fertilidad están sujetos al costo compartido estándar para servicios de fertilidad.

kindbody



NOVEDAD a partir del 1/1/2025



Consígase un asesor de salud exclusivo **para usted**

Cada vez hay más personas que sufren afecciones crónicas, como diabetes, enfermedad cardíaca, obesidad, problemas de salud mental e hipertensión. Esas afecciones perjudican el bienestar físico y emocional. **Nuestros asesores de salud** saben bien en qué aspectos los cambios de estilo de vida pueden mejorar la salud general, y hasta pueden revertir o prevenir problemas de salud. En las sesiones individuales personalizadas, nuestros cualificados asesores de salud trabajan con usted para:

- Brindarle asistencia y educación de manera personalizada para que pueda entender bien su afección.
- Establecer objetivos de salud alcanzables a través de planes de atención diseñados a su medida.
- Ayudarle a adquirir herramientas y conocimientos que le permitan tomar el control de su propia salud.
- Implementar cambios de hábitos a largo plazo para mejorar su salud.

Escanee el código QR para obtener más información.





Programas para el control de la diabetes

Teladoc HEALTH

Moda se asoció a [Teladoc](#) para que los miembros de la PEBB tengan acceso a sus programas para prevenir y controlar la diabetes.

El [programa de prevención de la diabetes](#) de Teladoc está disponible sin costo para los miembros que cumplan con los requisitos.

Este programa incluye lo siguiente:

- Una balanza inteligente con funciones avanzadas y una aplicación.
- La capacidad de llevar un registro del peso, del consumo de alimentos y de la actividad física en un mismo lugar.
- Sesiones individuales con un asesor.
- Asesoramiento ilimitado y personalizado sobre nutrición, actividad física, y más.
- Orientación y objetivos.

Para saber si puede participar, visite el sitio web de Teladoc o llame al Servicio de Atención al Cliente de Teladoc al **800-945-4355**.

El [programa para el control de la diabetes](#) de Teladoc ayuda a controlar la diabetes a través de lecturas de glucosa en sangre obtenidas con un dispositivo digital y a través de asistencia telefónica. Se le ofrece sin costo.

Este programa incluye lo siguiente:

- Un medidor inteligente, que automáticamente sube a la aplicación las lecturas de glucosa en sangre.
- El envío de tiras y lancetas ilimitadas, sin costo adicional.
- Asesoramiento de expertos sobre nutrición y estilo de vida, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, por teléfono, por mensajes de texto y a través de la [aplicación de Teladoc](#).

virta

[Virta Health](#) puede ayudar a revertir la diabetes tipo 2 y a perder peso haciendo cambios en la alimentación. El programa se le ofrece sin costo. El equipo médico y los asesores de salud de Virta le brindan apoyo durante todo el proceso con un programa personalizado y un plan nutricional adaptado a su estilo de vida.



Para saber si puede participar de estos programas, llame a los navegadores de salud de Moda 360 o inicie sesión en el [panel para miembros](#).





Atención dental extra para quienes la necesitan

Nuestro programa **Health through Oral Wellness**[®] ofrece beneficios dentales extra para quienes necesitan cuidado extra para las perlas de su boca. Si usted tiene un riesgo más alto de desarrollar enfermedades bucales, tal vez reúna los requisitos para obtener atención dental adicional todo el año. Por ejemplo:



Limpiezas dentales



Tratamientos con flúor



Selladores



Mantenimiento periodontal



Y más

Siga estos simples pasos para determinar si reúne los requisitos:

- 1** Busque proveedores que participen del programa Health through Oral Wellness. Podrá identificarlos por la insignia verde que aparece en la opción **Find Care** (Buscar atención).

Ícono de la insignia de proveedor registrado
- 2** Hable con su dentista sobre el programa. Si no está registrado, pídale que llame a nuestra línea para proveedores, al **844-663-4433**, para averiguar cómo inscribirse. Una vez que se haya registrado, el dentista puede hacerle la evaluación clínica de riesgos de salud bucal e informarle si usted reúne los requisitos. El examen se basa en un conjunto de algoritmos que determinan su nivel de riesgo. Si su nivel de riesgo está entre 3 y 5, podría cumplir con los requisitos para recibir beneficios dentales adicionales durante todo el año del plan.
- 3** **Infórmese más** sobre el programa y hágase una autoevaluación gratuita de riesgo de salud bucal. Puede compartir los resultados con su dentista para comenzar la conversación.

¿Tiene preguntas?

Estamos para ayudar. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico al equipo de Servicios al Cliente de Moda Health para beneficios dentales a PEBBcustomerservice@modahealth.com. También tiene la opción de llamar al **833-681-2117** para obtener más información. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

modahealth.com/pebb



Planes de salud brindados por Moda Health Plan, Inc. Planes dentales en Oregón brindados por Delta Dental of Oregon. Moda Health, Inc., cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: Si habla español, hay disponibles servicios de ayuda con el idioma sin costo alguno para usted. Llame al 1-877-605-3229 (TTY: 711). CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Gọi 1-877-605-3229 (TTY:711).