



Mente. Cuerpo. Usted.

Haga la conexión con Calm Health.



La aplicación Calm Health ofrece programas y herramientas para apoyar su salud mental y bienestar – todo a su propio ritmo. Como miembro de UnitedHealthcare, Calm Health se incluye en su plan de salud y está disponible sin costo adicional.

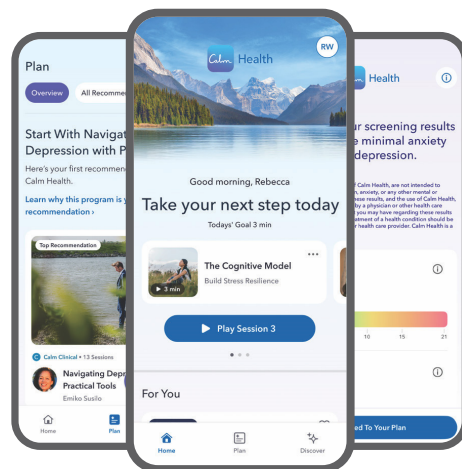
Recursos para apoyar su salud mental

Para ayudar a personalizar su experiencia de Calm Health, comenzará con una breve evaluación de salud mental. Luego, Calm Health le sugerirá determinados programas según dónde usted se encuentre en su camino hacia el bienestar.

Aproveche las herramientas y el apoyo

La aplicación Calm Health le ofrece una biblioteca de apoyo – incluidos contenidos de atención plena y programas creados por psicólogos – para una variedad de experiencias de salud y etapas de la vida. Esta información está diseñada para ayudarle a:

- **Aprender técnicas para mejorar el bienestar** – Busque herramientas, música y sonidos que le ayuden a meditar, mejorar el enfoque, moverse con atención plena y sentirse en calma
- **Trabajar para lograr las metas** – Inscribese en programas autoguiados de autocuidado y realice un seguimiento de su progreso durante el proceso
- **Apoyar su mente y su cuerpo** – Acceda a información y apoyo sobre salud mental que le ayudarán a reforzar la conexión mente-cuerpo



Escanee este código para comenzar

Primero deberá iniciar sesión en su cuenta en myuhc.com® o la aplicación UnitedHealthcare®. Si no tiene una cuenta, elija “Register” (Registrarse) para crear una.

United
Healthcare®

Calm Health

United
Healthcare



La aplicación UnitedHealthcare® está disponible para descargar en iPhone® o Android®. iPhone es una marca registrada de Apple, Inc. Android es una marca registrada de Google LLC.

Calm Health no pretende diagnosticar ni tratar la depresión, la ansiedad ni ninguna otra enfermedad o afección. El uso de Calm Health no sustituye el cuidado por parte de un médico u otro proveedor de cuidado de la salud. Calm Health es un producto de bienestar mental y no pretende hacer recomendaciones sobre salud mental ni dar consejos clínicos. Calm Health no está disponible para los miembros o clientes asegurados por completo de UnitedHealthcare E&I en District of Columbia, Maryland, New York, Pennsylvania, Virginia y West Virginia debido a la presentación de informes normativos. Los beneficios del empleado, incluidos los beneficios de planes de salud de grupo, podrían estar sujetos a impuestos, a menos que se ajusten a categorías de excepción específicas. Consulte a su especialista en impuestos para determinar la imponibilidad de estas ofertas. Las imágenes son solo con fines ilustrativos. Los miembros deben ser mayores de 16 años para usar los servicios, a menos que un padre, madre o tutor legal acepte las "Condiciones" de Calm Health. El padre, madre o tutor legal de un usuario menor de 16 años está sujeto a las "Condiciones" y es responsable de la actividad del hijo en los servicios.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus compañías afiliadas. Los servicios administrativos son prestados por United HealthCare Services, Inc. o sus compañías afiliadas.

B2C EI243370758.0SP 8/24 © 2024 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. 24-3347900-K