

Preguntas frecuentes dirigidas a los miembros sobre la aplicación Calm Health

¿Qué es la aplicación Calm Health?

Calm Health es un programa de bienestar de salud mental que reduce la brecha entre la salud mental y la física. Está disponible a través de sus beneficios de salud del comportamiento sin costo adicional y le ofrece más recursos e información educativa personalizados mediante contenido escrito por psicólogos. También le ofrece herramientas audiovisuales que podrá utilizar a su propio ritmo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿En qué se diferencia la aplicación Calm Health de la aplicación Calm?

La aplicación Calm Health, de los mismos creadores de la aplicación Calm para dormir, meditar y relajarse, le brinda acceso a programas de bienestar de salud mental, contenido sobre atención plena y recursos e información educativa personalizados. Calm Health también ofrece exámenes de salud mental reconocidos por la industria (PHQ-9, GAD-7) para brindarle apoyo a través de más programas de aprendizaje sobre la salud mental basados en la evidencia. Según los resultados de los exámenes, puede recibir soluciones adicionales según su plan de beneficios de salud, como asesoramiento o una referencia a terapia, si eso es lo que elige. La aplicación Calm Health también está diseñada para cumplir con los estándares de privacidad y seguridad HITRUST y de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA).

¿Quién cumple los requisitos para registrarse en la aplicación Calm Health sin costo adicional?

El acceso a la aplicación Calm Health está disponible sin costo adicional para usted y los miembros de su núcleo familiar que cumplan los requisitos y estén inscritos en el plan de beneficios de salud del comportamiento de UnitedHealthcare patrocinado por su empleador. Los usuarios deben tener 16 años o más para registrarse en una cuenta.

¿Cómo me registro en la aplicación Calm Health sin costo adicional?

Escanee el código QR o visite <https://uhc.app/calm>. Esto lo llevará a la página de información de Calm Health.

- Para crear una cuenta, haga clic en el enlace “Go to Calm Health” (Ir a Calm Health). Este paso le permitirá recuperar su información de inicio de sesión único (Single Sign On, SSO) y comenzar el proceso de registro.
- Inscríbase con Google, Apple, Facebook o un correo electrónico. Una vez que se haya registrado, descargue la aplicación Calm Health (desde App Store, Google Play, etc.) en su dispositivo móvil e inicie sesión con el mismo método (Google, Apple, Facebook o correo electrónico) que utilizó para activar su cuenta durante el proceso de registro.



- Ingrese su nombre y acepte los “Términos de Servicio”.
- Después de configurar su nombre de usuario y contraseña, se iniciará la experiencia de Calm Health y se le harán una serie de preguntas sobre exámenes de salud mental (PHQ-9, GAD-7). Con las respuestas a los exámenes, podría obtener una puntuación de riesgo con respecto a una posible depresión o ansiedad, para buscar en la aplicación más recursos de aprendizaje y apoyo basados en la evidencia. Realice un seguimiento con su proveedor de servicios de salud mental para hablar sobre la puntuación de riesgo y evite depender de la información proporcionada en la aplicación Calm Health.

Si va directamente a la aplicación Calm Health para registrarse, tendrá que proporcionar más información (no recomendamos esta opción de registro).

- Ingrese su dirección de correo electrónico y contraseña.
- Ingrese su número de teléfono para recibir un código a través de un mensaje de texto o una llamada de voz.
- Durante el proceso de registro, si se le solicita el uso de un código de acceso: UHC
- Cuando se le solicite, proporcione su nombre, apellido, fecha de nacimiento e identificación de miembro (que se encuentra en su tarjeta de ID del plan de salud).

¿Cómo encuentro la página de inicio de Calm Health dentro de myuhc.com®?

Si ha iniciado sesión en su cuenta de myuhc.com y está intentando encontrar la página de inicio de Calm Health:

- Vaya a la pestaña “Coverage and Benefits” (Cobertura y beneficios).
- Haga clic en “Mental health” (Salud mental) > “View all mental health coverage” (Ver toda la cobertura de salud mental).
- En la página de beneficios y recursos de salud mental, desplácese hacia abajo hasta la sección de Calm Health.

¿Cómo se registran los miembros de mi núcleo familiar que cumplen los requisitos en su programa Calm Health sin costo adicional?

Los miembros de su núcleo familiar que estén inscritos en el plan de beneficios de salud del comportamiento de UnitedHealthcare patrocinado por su empleador deben seguir el mismo proceso descrito anteriormente para crear su propia cuenta en Calm Health y usar su propia dirección de correo electrónico, su nombre, fecha de nacimiento e identificación de miembro.

¿Qué sucede si ya compré una suscripción a la aplicación Calm (no a la aplicación Calm Health)?

Calm y Calm Health son aplicaciones diferentes. Si ya tiene una cuenta de la aplicación Calm, puede mantener su suscripción actual si lo desea.

Si ya compré una suscripción anual a la aplicación Calm o Calm Health, ¿se me reembolsará?

No. Las suscripciones a la aplicación Calm no son reembolsables.

¿Puedo registrarme en una suscripción gratuita a la aplicación Calm en lugar de Calm Health?

No, sus beneficios le brindan una suscripción sin costo a Calm Health.

¿En qué idiomas está disponible la aplicación Calm Health?

Está disponible en los EE. UU. solo en inglés. Estará disponible en español en 2025.

Todas las marcas comerciales corresponden a sus respectivos propietarios.

Calm Health: Los resultados de la puntuación de riesgo se basan en las respuestas proporcionadas en un examen de salud mental PHQ9 o GAD7. Tenga en cuenta que la puntuación de riesgo y la determinación de gravedad proporcionados por el examen son solo una medición de un posible problema de salud mental y no constituyen un diagnóstico clínico ni médico formal. Es solo para fines educativos e informativos. El propósito de este programa es solamente proporcionar apoyo y recursos educativos, y no pretende reemplazar la necesidad de una evaluación de diagnóstico ni la función de un proveedor de servicios de salud mental o medicamento, especialmente para quienes tengan problemas más graves. Calm Health no tiene como objetivo diagnosticar ni tratar la depresión, la ansiedad ni ninguna otra enfermedad o problema. Si considera que su problema es grave y necesita atención, comuníquese con su proveedor tratante o su terapeuta de salud mental para obtener ayuda. Este programa no está disponible para los clientes/miembros asegurados por completo por UnitedHealthcare E&I en District of Columbia, Maryland, New Jersey, New York, Pennsylvania, Virginia o West Virginia debido a presentaciones exigidas por la ley. Consulte con su especialista en impuestos para determinar la base imponible sobre estas ofertas. Los miembros deben tener 16 años o más para usar los servicios, a menos que el padre, la madre o el tutor legal acepten los "Términos" de Calm. El padre, la madre o el tutor legal de un usuario menor de 16 años está sujeto a los "Términos" y es responsable de la actividad de su hijo en los servicios.

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

EI243572111 9/24 © 2024 United Healthcare Services, Inc. Todos los derechos reservados. 24-3347900