Póngase en contacto con un asesor de bienestar hoy mismo

Dele la bienvenida a una mejor salud



¿Listo para comenzar a moverse en una dirección más saludable?

Cambiar sus hábitos puede ser difícil, pero trabajar con un asesor de bienestar puede ayudarle a hacerlo. Recibirá orientación y apoyo individualizados de un asesor dedicado que puede ayudarle a establecer objetivos, apegarse a ellos y, lo más importante, ver resultados.

¿En qué desea trabajar?

La asesoría de bienestar puede colocarlo en un sendero saludable y darle las herramientas, los recursos y la motivación para ayudarle a llegar hasta el final. Puede ayudarle a:

- Lograr un peso saludable
- Dejar de consumir tabaco
- Ser más activo
- Reducir el estrés
- Comer de manera más saludable

Dé el primer paso

Llame al **1-866-862-4295,** de lunes a viernes, para programar una cita. La asesoría está disponible en inglés y español,[1] no se requiere una referencia y no hay cargos para miembros de Kaiser Permanente.[2] Para obtener más información, visite **kp.org/coaching** (en inglés).

Cómo funciona la asesoría de bienestar

Nuestros asesores de bienestar son educadores en salud con experiencia en el cuidado preventivo de la salud y en la asesoría para el cambio de comportamientos. Ellos no le dicen qué hacer, sino que usan sus objetivos para crear un plan de acción personalizado y ayudarle a descubrir técnicas que le funcionen a usted.

[1]Los asesores de bienestar que hablan español no están disponibles en Hawaii.

[2]La información sobre los servicios de asesoría que reciba se incluirá en su historia clínica electrónica y su equipo de atención de Kaiser Permanente podrá acceder a ella (no disponible para miembros de Kaiser Foundation Health Plan of Washington por el momento).

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California, y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101

kp.org/coaching (en inglés)

KAISER PERMANENTE®

Please recycle. 345461655 May 2019