



# ¿está usted completamente satisfecho?

¿Qué queremos decir cuando hablamos de bienestar integral. Nos referimos a cuidar todos los aspectos de su vida — físico , mental y espiritual. Cuando estos tres aspectos de la vida están alineados, **estamos realizados completamente.**

Con mucha frecuencia descuidamos nuestro bienestar mental, pero es importante dedicar tiempo y esfuerzo para cuidar de esta área.

Cone Health puede ayudar con opciones que **se ajusten a su horario y a su presupuesto** para que el bienestar mental sea parte de su vida.

Contamos con programas de consejería, copagos reducidos y apoyo de los médicos y proveedores de práctica avanzada (APPs).



**Employee Assistance Counseling Program/EACP (Programa de asesoramiento para empleados):** le ayuda a aprender a manejar los conflictos y los problemas personales — para que pueda concentrarse en su trabajo.



**Outpatient Behavioral Health (Salud del comportamiento para pacientes externos):** atención basada en la práctica que se ofrece a través de Cone Health con una mayor comprensión de sus necesidades únicas para ayudarle a usted o a su familia a hacer cambios positivos en su vida.



**LiveLifeWell (Viva bien la vida):** programas de ejercicio como también para su estado físico, alimentación saludable, incentivos de bienestar, programas de manejo de condiciones y control de peso para ayudarle en su proceso de bienestar personal.



**Copagos reducidos:** Cone Health ha reducido los copagos para el asesoramiento/la terapia de salud mental. En el plan de Choice, el copago es de \$5; \$0 después del deducible en el plan de Save; y \$0 en el plan de Focus, para el 2021.



**Talkspace (Espacio para hablar):** una experiencia basada en una aplicación en donde los empleados de Cone Health pueden tener acceso a Talkspace para ponerse en contacto con un profesional entrenado en la salud mental cuando lo necesiten.



**Agotamiento en los médicos:** Los médicos de Cone Health pueden tener acceso a recursos específicos de su función para tratar la depresión, la apatía y los sentimientos de frustración.



Ingrese a [conehealth.com/selfcare](https://conehealth.com/selfcare) o escanee este Código QR para videos, recursos y muchas cosas más.

**Programa de asesoramiento para empleados (EACP)**  
y la línea en caso de crisis: (336) 538-7481; **Salud del comportamiento para pacientes externos:** (336) 832-9800

