




Sus beneficios incluyen atención alternativa. A continuación, le indicamos cómo usarlos.

Como miembro, su plan cubre acupuntura, atención quiropráctica y terapia de masaje. Ya sea que prefiera visitas presenciales o virtuales, estos tratamientos pueden ayudarle a controlar el dolor, reducir el estrés y mejorar su bienestar cada día.

 Acupuntura	 Atención quiropráctica	 Terapia de masaje
<p>Ideal para:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alivio integral del cuerpo sin cirugía ni medicamentos• Manejar el dolor crónico, el estrés o los dolores de cabeza• Una opción más suave y sin contacto físico	<p>Ideal para:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dolor de espalda, cuello o articulaciones• Rigidez o movilidad reducida• Molestias relacionadas con la postura o los nervios	<p>Ideal para:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dolor, tensión o rigidez muscular• Alivio del estrés o de la ansiedad• Recuperación de lesiones leves o por sobreuso
<p>Cómo funciona:</p> <p>Se colocan finas agujas suavemente en puntos específicos del cuerpo para aliviar el dolor y reducir el estrés. Hablará con su acupunturista sobre cómo se siente, se relajará mientras actúan las agujas y luego se retirará con una sensación de mayor calma y equilibrio.</p>	<p>Cómo funciona:</p> <p>Los quiroprácticos utilizan ajustes manuales para corregir la alineación de la columna vertebral y las articulaciones, de modo que pueda moverse con menos dolor. Se le realizará una breve evaluación del movimiento y luego se aplicarán ajustes específicos para mejorar cómo se siente y cómo funciona su cuerpo.</p>	<p>Cómo funciona:</p> <p>El masaje terapéutico utiliza presión, amasamiento y estiramientos para relajar los músculos tensos y reducir el estrés. Su terapeuta se enfocará en las áreas que más lo necesiten, para que se retire con una sensación de relajación y renovación.</p>

Nota importante: Estos servicios tienen un costo. Su plan determina cuánto paga usted y cuántas visitas se cubren. Revise los detalles de sus beneficios antes de su primera cita.

Encuentre un proveedor cubierto cerca de usted

Use el buscador de proveedores en línea My Collective® en: [ProvidenceHealthPlan-PEBB.CollectiveHealth.com](https://www.ProvidenceHealthPlan-PEBB.CollectiveHealth.com)