



2026 Guía de recursos para miembros

Sus beneficios, de manera simple.

 **Providence**
Health Plan

POWERED BY
Collective Health

Índice

03	Aplicación móvil y portal My Collective®
05	Miembros defensores
06	Encuentre un proveedor
08	Atención virtual
09	Navegación de la atención
10	Salud conductual
12	Recursos de farmacia
14	Atención alternativa
15	Ventajas exclusivas para miembros

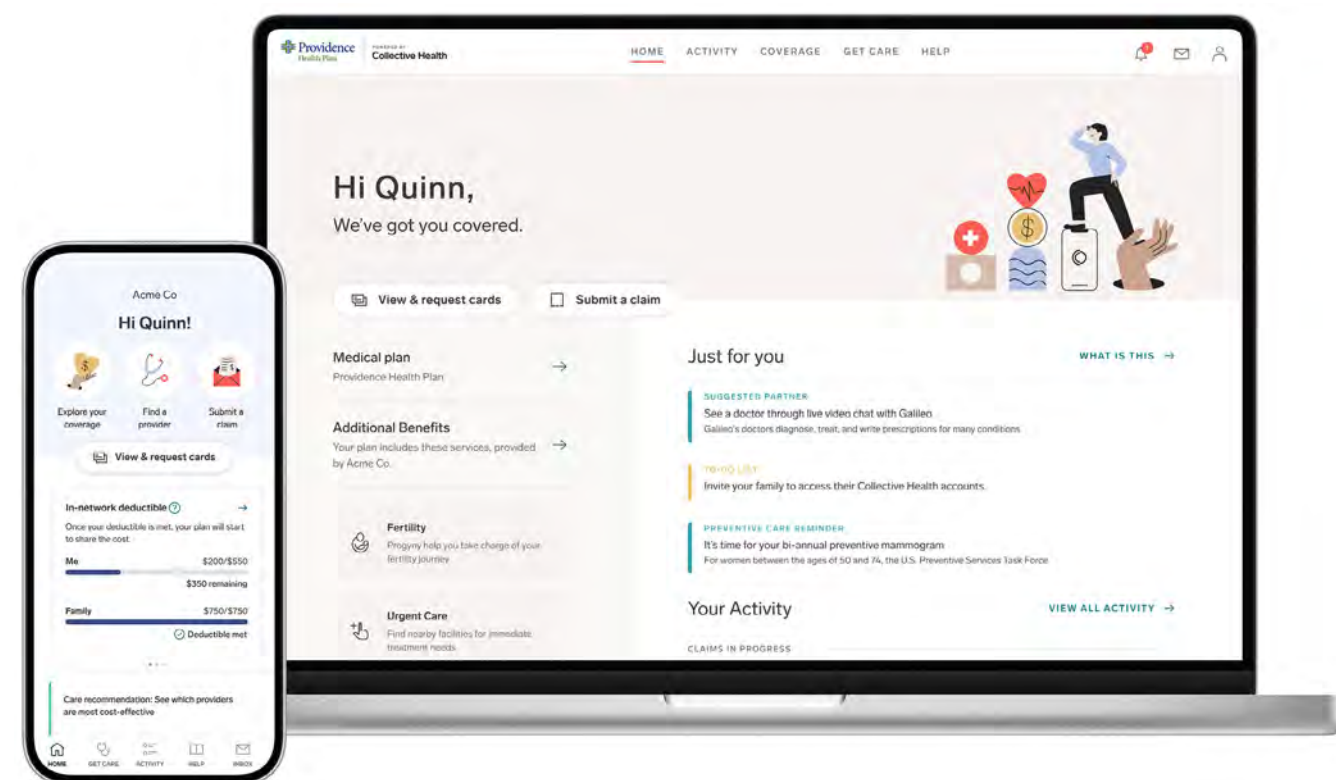
APLICACIÓN MÓVIL Y PORTAL MY COLLECTIVE

Un solo punto de acceso para todas sus necesidades de salud

Providence Health Plan, con el apoyo de Collective Health, ofrece a sus miembros una aplicación moderna para gestionarlo todo. Es una experiencia para miembros fácil de usar, con todo en un solo lugar.

Con su cuenta de My Collective, puede:

- Consultar su cobertura y explorar los programas de salud
- Ver o compartir sus tarjetas de identificación
- Encontrar médicos de la red que se adapten a sus necesidades
- Chatear de forma segura con un asesor de miembros cuando necesite ayuda
- Revisar sus reclamos o enviar uno nuevo con solo una foto y unos toques





Registre su cuenta de My Collective

01 Descargue la aplicación

Visite [CollectiveHealth.com/app](https://collectivehealth.com/app) para descargar su aplicación móvil My Collective desde Apple App Store o Google Play.

02 Visite My Collective

Visite [ProvidenceHealthPlan.CollectiveHealth.com](https://providencehealthplan.com/collectivehealth.com) y haga clic en “Register now” (Regístrese ahora).

03 Complete su información personal

Datos obligatorios para registrarse:

- Dirección de correo electrónico
- Contraseña
- Número de teléfono

¿Necesita ayuda para empezar?

Mire un video breve para aprender cómo funciona la aplicación My Collective.

[ProvidenceHealthPlan.com/MyCollective](https://providencehealthplan.com/MyCollective)

MIEMBROS DEFENSORES

Asistencia de personas reales cuando la necesite

Obtenga ayuda real de personas reales. Nos encargamos de las tareas de atención médica sin necesidad de complejas cadenas telefónicas ni largas esperas. Providence Health Plan con el apoyo de Collective Health le brinda acceso directo a miembros defensores que brindan respuestas claras y apoyo real, exactamente cuando lo necesita.

Con un solo número, usted puede:

- Hablar con alguien sobre todos los beneficios de su plan
- Obtener apoyo personalizado para los reclamos, encontrar proveedores u otras necesidades de atención
- Evitar esperar que le devuelvan las llamadas y otros pasos para que le respondan sus preguntas rápido
- Recibir mensajes seguros de los seguimientos o próximos pasos

Los miembros defensores están disponibles para ayudarle a responder sus preguntas. Llame a su número de teléfono dedicado de lunes a viernes, de 4 a. m. a 6 p. m. y los sábados, de 7 a. m. a 11 a. m. (hora del Pacífico).

También puede comunicarse con Miembros defensores a través de su cuenta de My Collective:

✓ Envíe un mensaje seguro

Todos sus mensajes estarán en un solo lugar cuando use mensajes seguros, a través de su cuenta de My Collective en la aplicación o en línea.

✓ Chatee en línea

¿Tiene algo más urgente? Use la función de chat de My Collective para obtener respuestas rápido.

¿Tiene alguna pregunta?

Mire un video breve para ver cómo los Miembros defensores lo apoyan a usted y a su familia. [ProvidenceHealthPlan.com/MemberAdvocates](https://providencehealthplan.com/MemberAdvocates)



Encuentre médicos y centros donde sea que esté

Es fácil buscar en la red completa de Providence usando la búsqueda de proveedores de "Get Care" (Obtener atención). Tiene acceso a proveedores dentro de la red en los 50 estados para que su familia pueda recibir atención donde sea que esté.

Busque un proveedor:

- 01

Inicie sesión en su cuenta de My Collective

Visite ProvidenceHealthPlan.CollectiveHealth.com
- 02

Busque atención dentro de la red

Abra la pestaña "Get Care" (Obtener atención) y seleccione el tipo de búsqueda: atención dentro de la red. Escriba el nombre del médico o el tipo de médico que está buscando.

Consejo: para obtener mejores resultados, seleccione un tipo de atención del menú de especializaciones.
- 03

Indique la ubicación

Con "Get Care" busque los proveedores ubicados cerca de la dirección que está en su cuenta de My Collective. Para buscar en otro lado, ingrese su ubicación en la barra de búsqueda.
- 04

Consulte los médicos disponibles

Consulte la lista de los resultados dentro de la red en el mapa o la lista. Para ver más detalles sobre un proveedor, haga clic en su nombre.

Consejo: esté atento a la etiqueta "Accepting new patients" (Acepta pacientes nuevos).
- 05

Personalice su búsqueda

Filtre los resultados de proveedores por idioma, género y si acepta paciente nuevos seleccionando "Filter and Sort" (Filtrar y ordenar) en la aplicación My Collective.

¿Necesita ayuda?

Mire un video breve para aprender cómo buscar un proveedor dentro de la red.
ProvidenceHealthPlan.com/FindADoctor



Obtenga asistencia en todos los lados con Galileo

Galileo Health es su hogar médico virtual, que le brinda a usted y a su familia acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a atención primaria virtual, atención de urgencia, salud conductual y atención especializada en los 50 estados.

Con Galileo, usted puede obtener atención para:

- Chequeo anual y atención preventiva
- Problemas menores como resfriados, infecciones de transmisión sexual y dolores de estómago
- Afecciones crónicas como diabetes, asma o presión arterial alta
- Control de la natalidad y otras necesidades de salud sexual
- Preocupaciones de salud conductual como ansiedad, depresión o insomnio
- Problemas dermatológicos como acné o alopecia
- Reposiciones de medicamentos
- Remisiones a especialistas en persona, según sea necesario

¿Está listo para comenzar?

Inicie sesión en su cuenta de My Collective en línea en:
ProvidenceHealthPlan.CollectiveHealth.com



Atención experta para las necesidades de salud más complejas de la vida

Nuestro dedicado equipo de Navegación de la atención está aquí para guiarlo, para que no tenga que navegar su atención médica solo. Ya sea que esté lidiando con un importante problema de salud o simplemente tratando de mantenerse saludable, ofrecemos apoyo personalizado según sus necesidades.

Su equipo de Navegación de la atención puede ayudarlo con:

- Afecciones de salud mental
- Gestionar rutinas de medicación complejas, incluidas las infusiones y los inyectables
- Embarazo, atención de recién nacidos o complicaciones por el parto
- Afecciones raras o genéticas
- Atención para la afirmación de género
- Cirugía de trasplante
- Lesiones traumáticas
- Afecciones como autismo
- Problemas neurológicos, cardíacos o gastrointestinales
- Cáncer, accidente cerebrovascular, asma y diabetes
- Atravesar desafíos relacionados con discapacidades
- Vivir en entornos inseguros
- Conectarse con recursos comunitarios

Obtenga el apoyo que desea.

¿Prefiere gestionar las cosas usted mismo? Tenemos herramientas simples, autoguiadas para hacerlo sencillo. ¿Necesita más ayuda? Nuestros administradores de atención incluyen trabajadores sociales, dietistas, farmacéuticos, coordinadores de la atención y enfermeros.

¿Necesita ayuda para comprender cómo funciona?

Mire un video breve para aprender cómo nuestro Programa de navegación de la atención apoya su bienestar.

ProvidenceHealthPlan.com/CareNavigation

Conjunto de servicios de salud conductual

Le ofrecemos más maneras para acceder a la atención que necesita.

En Providence Health Plan powered by Collective Health entendemos que la salud conductual no es una solución única que funcione para todos. Cada persona es única. Por eso ofrecemos una variedad de servicios que pueden ayudarlo a sentirse respaldado y lograr resultados positivos.

Este es un breve resumen de nuestro conjunto de ofertas:

Nuestros servicios en acción

Talkspace

80 %

considera que Talkspace es tan efectivo o más que la terapia tradicional

Behavioral Health Concierge

42 %

de los miembros no pediría ayuda sin este servicio

Equip

81 %

de los pacientes ve mejoras en los síntomas de los trastornos de la alimentación

Charlie Health

60 %

de reducción de los síntomas de depresión



Recursos para mejorar el bienestar



Telesalud/consultas virtuales



Apoyo clínico amplio



Administración de atención médica y apoyo para las crisis

Poca gravedad de los síntomas

Mucha gravedad de los síntomas



Ahorro en terapia de masajes, yoga, meditación y más.¹
[ProvidenceHealthPlan.com/LifeBalance](#)

Behavioral Health Concierge

Citas virtuales con profesionales clínicos de salud conductual con licencia en el plazo de 7 días.
Disponible para miembros elegibles en OR, WA, CA, ID, MT y TX.

[Trusana.com/PHP](#)

Talkspace

La psicoterapia virtual para mayores de 13 años ofrece acceso a terapia y psiquiatría² a través de mensajes de texto, llamada o video, con ayuda disponible en 48 horas.

[Talkspace.com/PoweredByCollectiveHealth](#)

Equip

Tratamiento virtual de los trastornos de la alimentación mediante el tratamiento basado en la familia (*Family-Based Treatment, FBT*), combinado con un equipo multidisciplinario, para mayores de 6 años.

[Equip.health](#)



Acceso virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana a profesionales de la salud con licencia a través de mensajes de texto, llamadas o videollamadas con asesoramiento, programas de terapia cognitivo-conductual (TCC) y derivaciones a otros especialistas según sea necesario.

[Galileo.io/Welcome/Providence](#)



El Programa intensivo virtual para pacientes ambulatorios (*Virtual Intensive Outpatient Program, vIOP*) para edades comprendidas entre los 11 y los 30 años ofrece sesiones de terapia de grupo, familiar e individual.

[CharlieHealth.com](#)

Red de salud conductual

Servicios presenciales y virtuales locales y nacionales para todas las edades, junto con acceso a una red especializada en salud conductual.

Encuentre a un profesional de la salud

Ingresa a My Collective® en:

[ProvidenceHealthPlan.CollectiveHealth.com](#)

- Vaya a la opción Recibir ayuda (Get Care)
- Busque y filtre las listas de profesionales de la salud por ubicación, especialidad, género o idioma

Servicios de emergencia y atención de urgencia

- Opciones de tratamiento hospitalario o residencial
- Atención parcial en un hospital sin estadía durante la noche

Línea Nacional de Apoyo para Crisis y Prevención del Suicidio

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para recibir atención inmediata en caso de crisis.

- Apoyo gratuito y confidencial
- Comuníquese con un consejero por teléfono, mensaje de texto o chat
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año en todo el país

¿No sabe por dónde empezar?

Hable con un asesor para miembros. Le ayudará a encontrar los mejores recursos para sus necesidades. Visite [ProvidenceHealthPlan.CollectiveHealth.com](#).

¹ LifeBalance no está disponible para todos los miembros. Para determinar si cumple los requisitos, comuníquese con un asesor para miembros.

² Los psiquiatras pueden recetar medicamentos.

Recursos de farmacias que lo ayudan a ahorrar tiempo y dinero

Tiene acceso a más de 34,000 farmacias en todo el país. Ya sea si surte sus recetas en persona o por correo, su plan está diseñado para ayudarlo a obtener los medicamentos que necesita al menor costo posible.

Sus beneficios de farmacia incluyen:



Formulario del plan

Esta es la lista de medicamentos aprobados por la FDA (aprobados por el gobierno) que cubre su plan. Incluye medicamentos de marca y genéricos, y muestra qué medicamentos necesitan aprobación, terapia escalonada o tienen límites de reposición.



Farmacias de pedido por correo

Ahorre dinero pidiendo un suministro para 90 días de sus medicamentos y pida que se le entregue directamente en su hogar. El envío es gratis para todos los pedidos.



Farmacias minoristas preferidas

En la mayoría de los casos, si elige una farmacia minorista preferida, puede pagar menos cuando surta un suministro de medicamentos para 30 a 90 días.



Farmacia de especialidad

Algunos medicamentos necesitan un cuidado especial, como refrigeración o inyecciones. Su equipo de atención especializada lo ayudará a obtener estos medicamentos y a explorar asistencia financiera, si la hubiera.



Programas extra para ayudarlo a ahorrar incluso más en sus medicamentos.*



Soluciones de ahorro en medicamentos recetados

Ayuda a disminuir los costos de su propio bolsillo.

- ✓ Gratuito para miembros elegibles
- ✓ Incluido automáticamente, no es necesario registrarse
- ✓ Personalización para su plan y sus medicamentos
- ✓ Obtenga alertas cuando haya opciones más económicas
- ✓ Apoyo experto de técnicos farmacéuticos certificados



HelpScript™

Puede disminuir el copago en medicamentos elegibles.

- ✓ Gratuito para miembros elegibles
- ✓ Incluido automáticamente, no es necesario registrarse
- ✓ Apoyo de expertos para acceder a medicamentos de parte de los coordinadores de pacientes
- ✓ Disponible en farmacias seleccionadas

Obtenga más información

Visite la página de Recursos de Farmacia en línea en:
[ProvidenceHealthPlan.com/Self-funded/Pharmacy](https://www.providencehealthplan.com/self-funded/pharmacy)

*No todos los miembros son elegibles para Rx Savings Solutions y/o HelpScript. Para determinar la elegibilidad, comuníquese con un miembro defensor

Atención alternativa

Atención holística para apoyar su bienestar general.

Providence Health Plan ofrece cobertura para terapias de atención alternativa que pueden ayudar a aliviar el dolor para lograr el bienestar físico y mental.

Atención quiropráctica

La atención quiropráctica promueve la salud mediante la mejora de su calidad de vida y el alivio del dolor. Los quiroprácticos usan sus conocimientos clínicos y la mejor evidencia disponible para diagnosticar y tratar las afecciones que afectan el movimiento de su cuerpo sin medicamentos ni cirugías. Algunos de los motivos más comunes para recibir atención quiropráctica son:

- Dolor de espalda
- Dolor de cuello
- Dolores de cabeza
- Alivio de alergias
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad

Acupuntura

En el tratamiento con acupuntura, un profesional licenciado inserta agujas pequeñas para estimular partes específicas del cuerpo y su red neuronal. Los estudios muestran que la acupuntura puede ayudar a manejar las siguientes afecciones con poco riesgo de efectos secundarios:

- Artritis
- Dolor lumbar
- Dolor de cuello
- Migrañas
- Ansiedad, depresión o insomnio

Terapia de masajes

La terapia de masajes es realizada por un terapeuta de masajes capacitado que aplicará una presión suave o fuerte en los músculos y articulaciones del cuerpo para aliviar el dolor y la tensión. Motivos importantes para recibir terapia de masajes:

- Alivio del dolor
- Disminuir el estrés/mejorar el humor
- Relajación
- Aumentar la movilidad
- Reducir las lesiones o mejorar las partes del cuerpo ya lesionadas

¿Está buscando un proveedor de atención alternativa?

Utilice la búsqueda de proveedores de "Get Care" iniciando sesión en su cuenta de My Collective en línea en: ProvidenceHealthPlan.CollectiveHealth.com

Atención exclusiva y ahorros para apoyar sus objetivos de salud*

Su plan le da más que solo visitas médicas. También viene con ventajas adicionales para apoyar su salud, vida diaria y tranquilidad.



One Pass Select™

Descubra la salud de todo el cuerpo en un programa a buen precio. Elija un nivel de membresía que se ajuste a su estilo de vida y acceda a aplicaciones de acondicionamiento físico digital, membresías para gimnasios y servicios de envío de alimentos a domicilio. Comience su recorrido por menos de \$1 al día.



LifeBalance

LifeBalance le brinda a usted y a su familia descuentos en cosas que les gusta hacer, como por ejemplo ver una película o irse de vacaciones. Manténgase activo, reduzca el estrés y ahorre miles en actividades divertidas, eventos culturales, artículos de bienestar y viajes.



Protección de la identidad

Assist America lo protege contra el robo de sus datos personales y lo ayuda a recuperar su integridad si se usan de forma fraudulenta. Guarde la información importante en un lugar seguro y, en caso de pérdida o robo, aproveche un proceso de resolución rápido y simple.



Travel Assistance®

Nos hemos asociado con Assist America Travel Assistance para brindar apoyo logístico para sus necesidades médicas de emergencia cuando se encuentre a cientos de kilómetros o más de su hogar. Reciba ayuda para ser admitido rápidamente en un hospital calificado o para reemplazar los medicamentos que se haya olvidado y mucho más.

*No todos los miembros son elegibles para estos programas. Para determinar la elegibilidad, comuníquese con un miembro defensor

Obtenga más información

Visite la página de Beneficios para miembros en línea en ProvidenceHealthPlan.com/Member-Perks

¿Tiene preguntas?

Estamos aquí para brindarle ayuda

Miembros defensores puede ayudarlo a explicarle su plan y responder sus preguntas.



Llame al:

855-526-3824

De lunes a viernes de 4 a. m. a 6 p. m. (hora del Pacífico)

Sábados de 7 a. m. a 11 a. m. (hora del Pacífico)



Mensaje seguro:

ProvidenceHealthPlan.CollectiveHealth.com