

¡Una  
atención y  
servicios  
excelentes  
le están  
esperando!



Santa Clara, Campbell, Milpitas, Mountain View and Skyport

KAISER PERMANENTE.  thrive

# Encuentre su camino hacia una mejor salud

Su membresía de Kaiser Permanente incluye muchos beneficios, como ubicaciones convenientes y una excelente atención de médicos altamente calificados y compasivos.

Este folleto está diseñado para compartir lo que ofrecemos para que usted pueda aprovechar su plan de salud al máximo, como por ejemplo:

- Reciba la atención adecuada en el momento adecuado
- Acceda a su información médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Obtenga aplicaciones valiosas y otros recursos saludables
- Explore servicios optativos para mejorar su bienestar

Tenga este folleto a la mano como referencia rápida. Escanee el código QR que se encuentra abajo para ver la versión electrónica de este folleto.

Visite nuestro sitio web [kp.org/santaclara](http://kp.org/santaclara) para obtener más recursos e información.



## Versión electrónica

## ¿NECESITA AYUDA? ESTAMOS AQUÍ LAS 24 HORAS

Si usted tiene una enfermedad o lesión y no está seguro de la clase de atención que necesita, nuestra línea de consejos puede ayudarle por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero titulado con acceso a su historia clínica electrónica puede ayudarle a decidir qué clase de atención necesita (de rutina, urgente, de emergencia) o incluso puede guiarlo para que sepa cómo tratar su problema en casa hasta su próxima cita. Para hablar con un enfermero consejero, **llame al 408-554-9800 o 1-866-454-8855 (TTY).**



## Use nuestras herramientas de bienestar en cualquier lugar, en cualquier momento.

¡Le damos la bienvenida a Kaiser Permanente!  
Como miembro nuevo, usted verá que nuestro sitio web está diseñado para hacerle la vida más fácil.  
Visítenos en [kp.org/nuevosmiembros](https://kp.org/nuevosmiembros) para:

- Elegir o cambiar su médico
- Administrar las transferencias de recetas médicas
- Obtener atención
- Activar su cuenta de kp.org



[kp.org/nuevosmiembros](https://kp.org/nuevosmiembros)

Una vez que active su cuenta de kp.org, usted permanecerá conectado y se beneficiará de otros recursos valiosos:

- Enviar un correo electrónico a su médico con preguntas de rutina
- Programar o cancelar citas de rutina
- Ver la mayoría de los resultados de las pruebas de laboratorio
- Resurtir la mayoría de los medicamentos recetados, con envío gratuito
- Comprobar las vacunas y pruebas de detección preventivas
- Consultar la información sobre consultas anteriores
- Obtener información sobre su cobertura y costos

## La prevención es clave

La mejor manera de combatir una enfermedad grave es, en primer lugar, evitar que ocurra. En Kaiser Permanente, la prevención está integrada en cada paso. Su historia clínica electrónica activa los recordatorios para las pruebas de detección. Obtener atención es más sencillo y rápido, y todo queda documentado durante el proceso.

Aquí puede encontrar un resumen de las pruebas de detección recomendadas para su edad.



# Specialized care when you need it most

## Medicina del Estilo de Vida

La Medicina del Estilo de Vida es el uso de enfoques de estilo de vida basados en evidencia, tales como alimentos integrales, actividad física regular, sueño reparador, manejo del estrés y conexión social positiva para prevenir, tratar y, a menudo, revertir enfermedades crónicas. Puede obtener más información sobre la Medicina del Estilo de Vida en [kp.org/santaclara](http://kp.org/santaclara).

## Salud del corazón

Desde pruebas de detección preventivas hasta tratamientos basados en evidencia, ofrecemos una variedad de servicios cardiológicos. Si necesita un marcapasos, una ablación, un dispositivo de asistencia ventricular izquierda (LVAD) o incluso servicios de oxigenación por membrana extracorpórea (ECMO), está en buenas manos con nuestros equipos de cardiología, cardiología intervencionista y trasplante de corazón. Consulte nuestra sección “Salud y bienestar” en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para obtener más información.

## Atención del cáncer

Atención líder en la industria con expertos a su lado en cada paso del camino. Nuestros equipos multidisciplinarios de especialistas colaboran para determinar las mejores opciones de tratamiento posibles para sus necesidades. Brindamos tratamientos innovadores y avanzados que incluyen radiación, dispositivos quirúrgicos asistidos por robots y exploración de ensayos clínicos para ciertos tipos de cáncer. Consulte nuestra sección “Salud y bienestar” en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para obtener más información acerca de la atención del cáncer.

## Centro de Salud Mental

Nuestro Centro de Salud Mental ofrece tratamiento a los pacientes en un entorno seguro y altamente estructurado, tanto para trastornos psiquiátricos complejos agudos y crónicos como para episodios psiquiátricos a corto plazo. El Centro de Salud Mental se encuentra en el campus del Centro Médico de Santa Clara (Santa Clara Medical Center).

# Haga que su vida sea más fácil y sana

## Educación para la salud

En Kaiser Permanente, trabajamos con usted para que viva bien en mente, cuerpo y espíritu. Los programas y servicios que ofrecemos reflejan nuestra dedicación a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Estos son algunos de los servicios que ofrecemos:

- Asesoría sobre salud mental
- Clases de salud
- Apoyo para los padres y madres
- Educación prenatal
- Planificación para el cuidado de la vida
- Uso de aplicaciones de KP y recursos en línea

Para obtener más información, visite [kp.org/santaclara](https://kp.org/santaclara) y haga clic en “Health Resources” (recursos para la salud).

## Aplicaciones para el cuidado personal diario

Todas las personas necesitan apoyo para una salud integral, es decir, mente, cuerpo y espíritu. Estas aplicaciones de bienestar pueden ayudarle a superar las dificultades de la vida y a hacer pequeños cambios para mejorar el sueño, el estado de ánimo, las relaciones y mucho más. Ser miembro de Kaiser Permanente le da acceso gratuito a estas aplicaciones.



### CALM

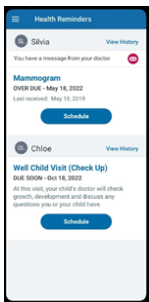
Es una de las principales aplicaciones para conciliar el sueño y meditar. Se diseñó para ayudar a disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mucho más.



### GINGER

Envíe un mensaje a un asesor individual de apoyo emocional en cualquier momento y lugar. Reciba apoyo con tan solo un mensaje de texto.

## Más maneras para manejar su salud



### La aplicación de Kaiser Permanente

Use todas las funciones convenientes de Mi Organizador de Salud (My Health Manager), tales como enviar un correo electrónico a su médico y ver sus próximas citas desde su teléfono inteligente u otro dispositivo móvil.

### Aplicación My Doctor Online

Esta aplicación, exclusiva para los miembros del Norte de California, le permite:

- Recibir alertas para exámenes y pruebas de salud de rutina
- Recibir recordatorios de citas
- Encontrar mapas e indicaciones
- Ver su información médica de forma rápida y fácil
- Asistir a una consulta por video con nuestros profesionales clínicos de salud



## Más maneras para mejorar su bienestar

Si usted está buscando un servicio adicional, puede contar con nuestra atención a un precio competitivo. Esto es lo que incluye nuestra opción de servicios adicionales (con costo por sesión):

- Servicios estéticos
- Manejo médico del peso
- Vision Essentials
- Corrección de la vista con láser
- Center for Reproductive Health (Centro para la Salud Reproductiva)
- Centros de la Audición

Todos los servicios están abiertos al público. Para obtener más información, visite [www.kpelectiveservices.com](http://www.kpelectiveservices.com) (en inglés).

# CÓMO OBTENER ATENCIÓN

Para su comodidad, tenemos una variedad de opciones disponibles para que reciba atención.



## Consultas en línea

Complete un cuestionario en línea sobre sus síntomas y obtenga inmediatamente consejos sobre cómo autocuidarse, o reciba atención de un médico o enfermero de Kaiser Permanente, por lo general, en pocas horas. Las consultas en línea están disponibles en la aplicación My Doctor Online o en internet en [kp.org](http://kp.org). No necesita cita.

## Consultas en persona, videoconsultas o consultas telefónicas

Para programar una consulta en persona, por teléfono o por videollamada, llame a la Central de Llamadas para Citas y Asesoría al 408-554-9800 o 1-866-454-8855 (TTY). Nuestro personal calificado puede ayudarle a determinar si una consulta por teléfono o por videollamada es apropiada. También puede programar la mayoría de las citas en la aplicación My Doctor Online o en línea en [kp.org](http://kp.org).

## Envíe un correo electrónico a su médico

Enviar un correo electrónico a su médico es otra excelente manera de recibir atención y mantenerse conectado. Incluso puede enviarle a su médico una foto de una erupción o una imagen relacionada con su condición en un mensaje seguro a través de su cuenta de [kp.org](http://kp.org).

## Llame, haga clic o visítenos

llamar a nuestra Central de Llamadas de Servicio a los Miembros, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (cerrada los días festivos):

**1-800-464-4000:** inglés

**1-800-788-0616:** español

**1-800-757-7585:** dialectos chinos

**1-800-777-1370:** TTY para personas con problemas auditivos o del habla  
[kp.org/memberservices](http://kp.org/memberservices) (cambie el idioma a español)

## Nuestros centros de atención

### **Santa Clara Medical Center**

710 Lawrence Expwy.

Santa Clara, Ca. 95051

### **Arques Medical Offices**

1263 E. Arques Ave.

Sunnyvale, Ca. 94085

### **Campbell Medical Offices**

220 E. Hacienda Ave.

Campbell, Ca. 95008

### **Milpitas Medial Offices**

770 E. Calavares Blvd.

Milpitas, Ca. 95035

### **Mountain View Medical Offices**

555 Castro St.

Mountain View, Ca. 94041

### **Skyport Medical Offices**

1721 Technology Dr.

San Jose, Ca. 95110

## GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

Citas y consejos

**408-554-9800**

Selección de médico

**1-888-466-1800**

[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)

(en inglés)

Resurtido de medicamentos  
recetados por correo postal

**1-888-218-6245**

[kp.org/rxrefill](http://kp.org/rxrefill) (en inglés)

### **Entrega de Información Médica**

¿Necesita ayuda para pedir sus registros de Kaiser Permanente, llenar una solicitud de discapacidad, solicitar una licencia por motivos familiares con goce de sueldo o pedir una certificación de licencia por motivos familiares y médicos?

¡Estamos aquí para ayudarle! Empiece hoy mismo en [kp.org/requestrecords](http://kp.org/requestrecords). (cambie el idioma a español). También puede escribirnos por correo electrónico a [santa.clara.roi.dept@kp.org](mailto:santa.clara.roi.dept@kp.org) o por teléfono al (408) 851-1750.