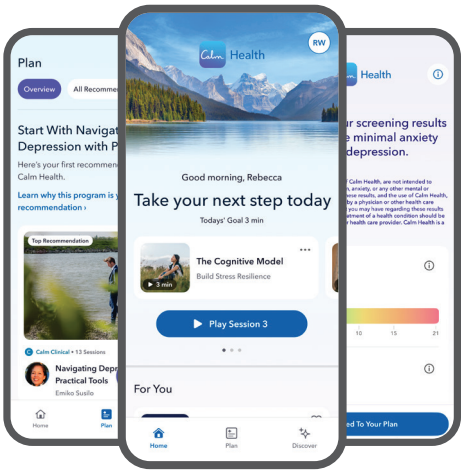
Mente. Cuerpo. Usted.

Conéctese con Calm Health.

La aplicación de Calm Health ofrece programas y herramientas que le ayudarán a mantener su salud mental y su bienestar, siempre a su propio ritmo. Como miembro de UnitedHealthcare, Calm Health está incluido en su plan de salud sin costo adicional.

Recursos de apoyo a la salud mental

Para adaptar su experiencia de Calm Health, primero se le realizará un breve examen de salud mental. Luego, Calm Health le sugerirá ciertos programas según en el punto donde se encuentre en su recorrido hacia el bienestar.



Aproveche las herramientas y el apoyo

La aplicación Calm Health le ofrece una biblioteca de recursos —incluidos contenidos de conciencia plena y programas creados por psicólogos— para diversas experiencias de salud y etapas de la vida. Esta información tiene el propósito de ayudarle a:

- **Aprender técnicas para mejorar el bienestar** – Conozca las herramientas, la música y los sonidos que le ayudarán a meditar, concentrarse, moverse con conciencia plena y a sentir tranquilidad.
- **Trabajar por objetivos** – Únase a programas autoguiados de autocuidado y haga seguimiento a su avance.
- **Apoyar su mente y su cuerpo** – Acceda a información y apoyo sobre salud mental para que refuerce la conexión entre la mente y el cuerpo

Escanee este código para empezar

Primero, inicie sesión en su cuenta en **myuhc.com®** o en la aplicación de UnitedHealthcare®. Si no tiene una cuenta, seleccione Register (Registrarse) para crear una.

United Healthcare® | Calm Health

continúa

La aplicación de UnitedHealthcare® está disponible para descargar para iPhone® o Android®. iPhone es una marca registrada de Apple, Inc. Android es una marca registrada de Google LLC.

Calm Health no diagnostica ni trata la depresión, la ansiedad ni ninguna otra enfermedad o condición. Calm Health no sustituye los cuidados de su médico u otro profesional de cuidado de la salud. Si tiene preguntas sobre el diagnóstico, el cuidado o el tratamiento de una enfermedad, consulte a su médico o proveedor de cuidado de la salud. Calm Health es un producto de bienestar mental y no pretende ofrecer recomendaciones sobre salud mental ni consejos clínicos. Calm Health no está disponible para los clientes/miembros asegurados por completo de UnitedHealthcare E&I en District of Columbia, Maryland, New York, Pennsylvania, Virginia y West Virginia debido a presentaciones reglamentarias. Los beneficios de los empleados, incluidos los beneficios del plan de salud de grupo, pueden ser beneficios sujetos a impuestos a menos que se ajusten a categorías de excepción específicas. Consulte a su especialista en impuestos para determinar la tributación de estos productos. Las imágenes tienen fines ilustrativos únicamente. Los miembros deben tener 16 años o más para utilizar los servicios, a menos que un padre o tutor legal acepte los "Términos" de Calm. El padre o tutor legal de un usuario menor de 16 años está sujeto a los "Términos" y es responsable de la actividad de su hijo en los servicios.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus compañías afiliadas. Los servicios administrativos son prestados por United HealthCare Services, Inc. o sus compañías afiliadas.

B2C EI243370758.0SP 8/24 © 2024 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. 24-3347900-K