



¿Quiere sentir más tranquilidad y felicidad?

Obtenga la aplicación Self Care de AbleTo sin costo

Queremos que le resulte más fácil aliviar el estrés y mejorar su estado de ánimo. Es por eso que, como miembro de UnitedHealthcare® Community Plan, puede usar la aplicación Self Care de AbleTo sin costo adicional.

Esta aplicación le brinda herramientas de salud emocional para ayudarlo a sentirse mejor. Puede consultar temas como meditaciones, ejercicios de respiración, videos, blogs y más. Tendrá acceso a contenido personalizado. Además, la aplicación Self Care es flexible ya que puede usarla en cualquier momento y lugar.



Seguimiento diario del estado de ánimo

Responda preguntas todos los días para registrar su estado de ánimo actual, identificar patrones y revisar su progreso.



Herramientas de meditación

Conozca métodos clásicos de relajación, como practicar la respiración profunda e imaginar algo positivo, cuando lo necesite.



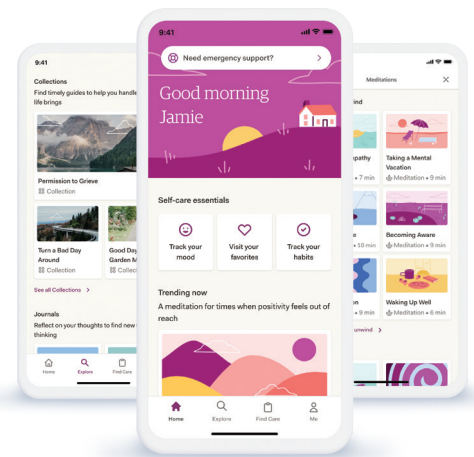
Colecciones

Desarrolle habilidades para la vida a través de contenido, herramientas y recursos relacionados con lo que más le importa.



Programa personalizado

Haga un seguimiento de su progreso, establezca objetivos y logre avances mediante revisiones semanales.



Comience hoy mismo

- Visite ableto.com/begin.
- Siga los pasos en línea para inscribirse.
- Tenga a mano su identificación del plan de salud y úsela como su código de acceso.
- Comience su programa de cuidado personal.

Obtenga más información

Escanee el código a continuación o visite ableto.com/begin.



La aplicación Self Care de AbleTo no debe utilizarse para necesidades de atención de urgencia. Si está teniendo una crisis o necesita atención de emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. La información incluida en la aplicación Self Care tiene solo fines educativos; no tiene el propósito de diagnosticar problemas ni brindar tratamiento, y no debe usarse sola como sustituto de la atención proporcionada por un proveedor. Los participantes de 18 años en adelante tienen acceso a autoevaluaciones opcionales. Consulte los documentos de su plan para conocer las limitaciones y la cobertura de beneficios específicos o llame al número de teléfono gratuito para miembros que figura en su tarjeta de identificación del plan de salud. La participación en el programa es voluntaria y está sujeta a los términos de uso incluidos en la aplicación Self Care. Cobertura de seguro proporcionada por UnitedHealthcare Insurance Company o sus filiales, o a través de ellas. Servicios administrativos proporcionados por United HealthCare Services, Inc. o sus filiales.

Contract services are funded under contract with the State of Indiana. UnitedHealthcare does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in health programs and activities.

Services to help you communicate with us are provided at no cost to members, such as other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at 1-800-832-4643, TTY 711, 8 a.m.–8 p.m. EST, Monday–Friday.

Los servicios contratados están financiados en virtud de un contrato con el estado de Indiana. UnitedHealthcare Community Plan no discrimina en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en programas de salud y actividades.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al 1-800-832-4643, TTY 711, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, de lunes a viernes.