



RRD BENEFITS
HEALTH | WEALTH | LIFE

2023 **Guía de Inscripción** **en las Opciones** **Médicas Regionales**

BENEFICIOS DE RRD,
EN CADA PASO DEL CAMINO.

Escoja sus beneficios de 2023
31 de octubre – 11 de noviembre de 2022



BENEFICIOS DE RRD EN CADA PASO DEL CAMINO

Las Inscripciones Abiertas en sus beneficios de 2023 son del 31 de octubre al 11 de noviembre de 2022. Ésta es su oportunidad que tiene una vez al año de revisar y elegir los beneficios que mejor encajen con sus necesidades para el año siguiente.

Usted es elegible para los beneficios que se describen en la **Guía de Inscripción en los Beneficios de 2023** (disponible en myRRDbenefits.com) con vigencia del 1° de enero de 2023. En base a dónde viva, también se le ofrece una o más opciones médicas regionales que se subrayan en esta guía.

A partir del 31 de octubre, la página de inscripción en rrd.bswift.com indicará las opciones a disposición suya así como sus tarifas para 2023. Si tiene preguntas, llame al Centro de Beneficios de RRD al **1-877-RRD-4BEN (1-877-773-4236)**, lunes a viernes, 7 a.m. – 7 p.m. Centro.



¡IMPORTANTE! COBERTURA DE RECETAS MÉDICAS

Si elige una opción médica regional descrita en esta guía, la cobertura de recetas médicas se proporciona por medio del proveedor médico y **no por** CVS Caremark. Las descripciones en la **Guía de Inscripción de los Beneficios de 2023** con respecto a la cobertura de farmacia (p.ej. medicinas gratuitas para la presión arterial y el colesterol, suministros de diabetes e insulina) **no** se aplican a estas opciones médicas regionales. Si tiene preguntas sobre la cobertura de recetas médicas, por favor comuníquese con el proveedor médico correspondiente.



myRRDbenefits.com

Encuentre todo lo que necesita
saber sobre sus beneficios de RRD.

BLUE ADVANTAGE HMO CON BCBSIL

Esta opción médica se ofrece por medio de BCBSIL en base a una área de servicio selecta de HMO Blue Advantage. El área de servicio incluye gran parte de Illinois, ciertas áreas de Wisconsin y ciertas áreas del área metropolitana de St. Louis, Missouri. No hay cambios en los diseños del plan en 2023. La cobertura de recetas médicas del Plan HMO Blue Advantage se proporciona por medio de Prime Therapeutics al **1-800-423-1973**.

Si actualmente está inscrito, su cobertura se transferirá a 2023. Si quiere inscribirse en esta opción, debe actuar durante la Inscripción Anual.

NOTA: BCBSIL ofrece dos productos HMO en Illinois. Su opción HMO se llama Plan HMO Blue Advantage. Para encontrar un grupo médico y doctor primario en la red, vaya a bcbsil.com/rrd y dé un clic en la pestaña *Coverage and Benefits*. En la parte inferior de la página, verá un enlace con la opción del plan HMO Blue Advantage.

Para encontrar una farmacia en la red, vaya a bcbsil.com/rrd o llame al **1-800-892-2803**. Este plan HMO no es elegible para el programa Health Advocacy que se ofrece con las Opciones Médicas Nacionales.

¡IMPORTANTE!

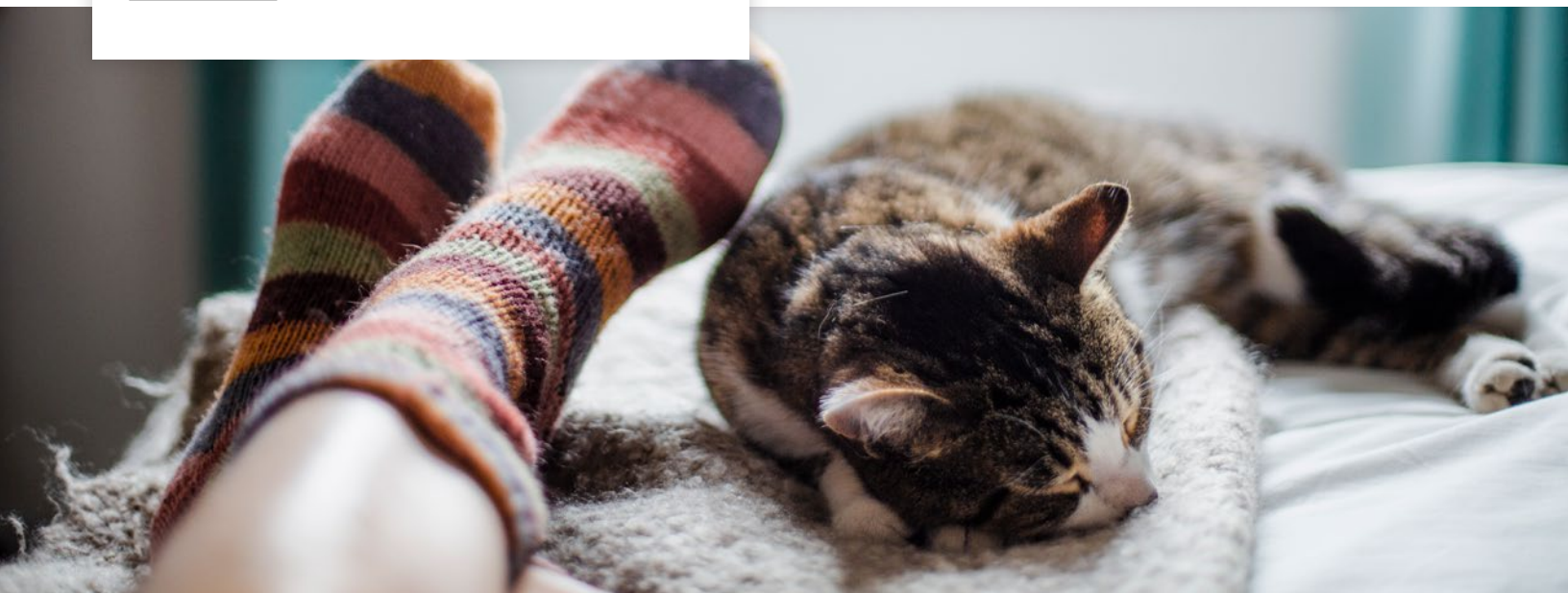
Cuando ingrese al Plan HMO Blue Advantage, debe escoger un grupo médico bajo contrato con la red. También necesita escoger un doctor familiar, internista o pediatra del grupo médico que escoja para que funja como su Doctor Primario. Su Doctor Primario proporciona o coordina el cuidado de su salud, le ayuda a tomar decisiones informadas y, cuando es necesario, lo refiere con especialistas que usualmente forman parte de su grupo médico en la red. Cada familiar cubierto puede escoger un grupo médico diferente y un Doctor Primario de la red.

Además, en el caso del Doctor Primario, las mujeres tienen la opción de escoger una "Woman's Principal Health Care" (WPHCP o Doctora Primaria) para proporcionar o coordinar sus servicios de salud. La WPHCP y el PCP deben estar afiliados o empleados por su grupo médico participante. Los doctores en el mismo grupo médico tienen un arreglo de referencia. No necesita una referencia del PCP para ver a su WPHCP.

Si no escoge un grupo médico y un doctor, BCBSIL hará una selección por usted.

PARA MÁS INFORMACIÓN

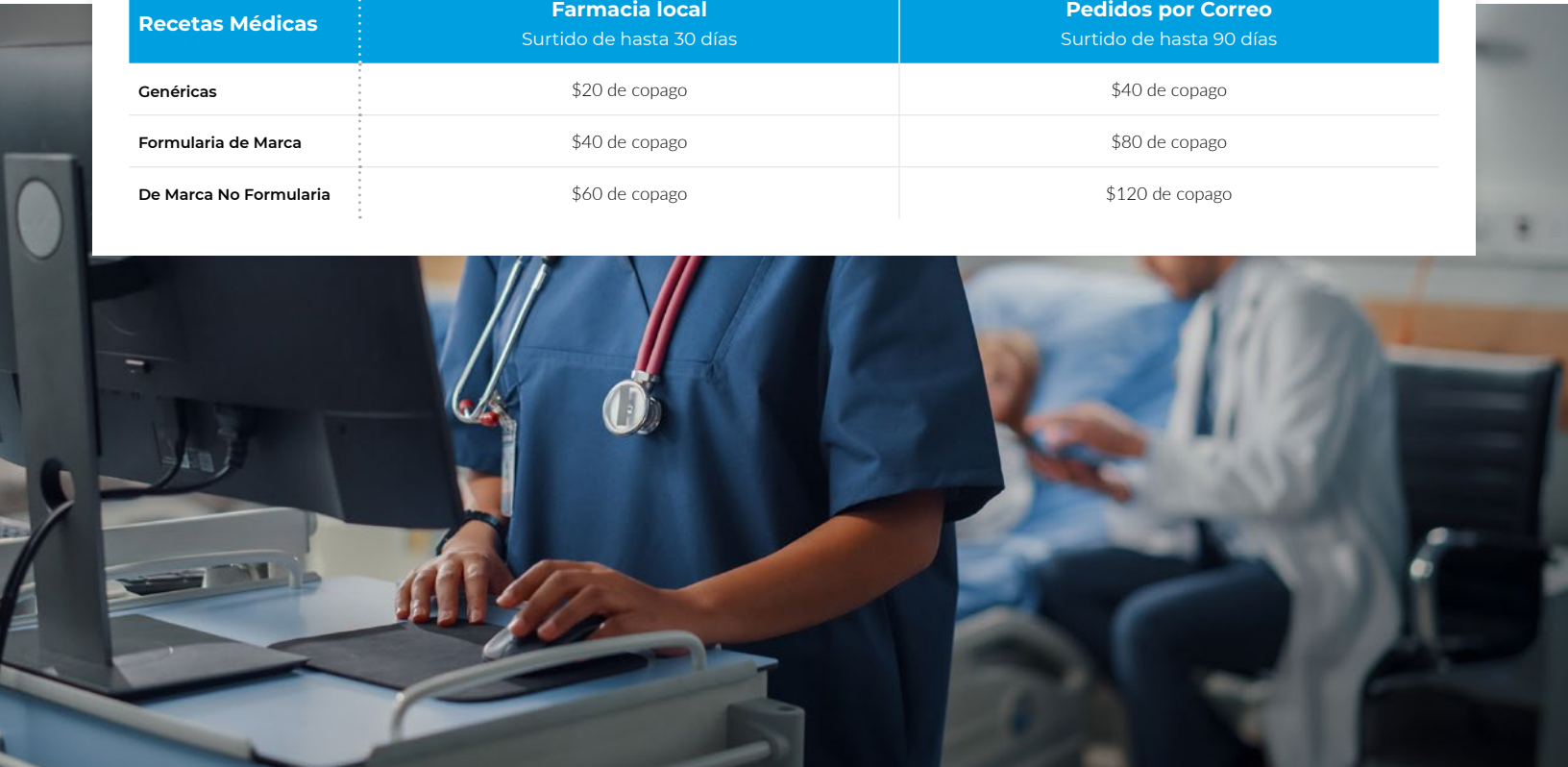
Llame al Plan HMO Blue Advantage al **1-800-892-2803**, lunes – viernes, 8 a.m. – 6 p.m. CT, o vaya en línea a bcbsil.com/rrd.



PLAN HMO BLUE ADVANTAGE

Plan Médico	Ud. paga
Deducible Anual	\$0
Máximo Gasto Propio Anual	\$3,000 individual; \$6,000 familiar; se aplican copagos
Visita al Consultorio	\$30 de copago
Visita al Consultorio por Atención de Especialidad	\$60 de copago
Atención Preventiva <i>como se define en el Certificado de Cobertura</i>	Sin cargo (se cubre al 100%)
Sala de Emergencias	\$200 de copago (si no le hospitalizan); de otra manera vea el beneficio por Hospitalización
Centro de Urgencias	\$50 de copago
Cirugía en Consulta Externa <i>no en el consultorio del doctor</i>	Se aplicará el copago aplicable por visita al consultorio
Hospitalización	\$500 de copago por hospitalización

Recetas Médicas	Farmacia local Surtido de hasta 30 días	Pedidos por Correo Surtido de hasta 90 días
Genéricas	\$20 de copago	\$40 de copago
Formularia de Marca	\$40 de copago	\$80 de copago
De Marca No Formularia	\$60 de copago	\$120 de copago





Recursos Saludables de BCBSIL

Las siguientes herramientas y recursos se incluyen cuando elige el Plan HMO Blue Advantage. Vaya a **bcbsil.com/rrd** para encontrar más información y enlaces a estos programas y servicios, o llame a un promotor de salud al **1-800-892-2803** para ayuda las 24/7.

Blue Access for MembersSM

Siga conectado y obtenga el mayor provecho de su plan. Pueden:

- Usar la herramienta Provider Finder[®] para buscar un doctor, hospital u otro centro de la red
- Solicitar o imprimir una tarjeta de identificación como miembro
- Verificar el estatus o historial de un reclamo
- Ver o imprimir la explicación de beneficios
- Usar la herramienta Calculadora de Costo para encontrar el precio de cientos de pruebas, tratamientos y procedimientos
- Apuntarse para alertas del texto o por correo electrónico
- Y mucho más

Tan pronto como reciba su tarjeta de identificación como miembro, siga estos pasos sencillos para apuntarse:

1

Vaya a **bcbsil.com/rrd**

2

Dé un clic *Log In*

3

Use la información en su tarjeta de identificación como miembro para apuntarse

Su Salud Importa

Después de que se apunte en Blue Access for Members, dé un clic en la pestaña *My Health* para más información sobre los programas Well onTarget que le ayudan a manejar su salud y alcanzar sus metas de bienestar — todo en un solo lugar. Well onTarget le trae las siguientes funciones:

.....

Revise su Estatus de Salud

Averigüe cómo su salud se compara tomando una Evaluación de Salud. Conteste unas cuantas preguntas sobre su salud y estilo de vida. Luego, reciba un reporte personal que sugiere programas que pueden ayudarle a mejorar su salud.

Mejore su Salud y Bienestar

Tiene acceso a cualquier hora y desde cualquier lugar a videos, podcasts, cursos auto-dirigidos y otras herramientas para ayudarle con cosas como el asma, dolor de la espalda, diabetes, nutrición, ejercicio y problemas con el sueño.

Trabaje con un Asesor

Reciba apoyo de uno a uno por teléfono o con mensajes en línea — lo que funcione para usted. Su asesor de salud puede ayudarle a fijar y a alcanzar metas como bajar de peso, mejorar su presión arterial y dejar de fumar.

Al Tanto de su Progreso

Registrar cuánto se mueve y lo que come puede ayudarle a seguir en la ruta correcta. Enlace su dispositivo de condición física y las aplicaciones de nutrición con Well onTarget o use las herramientas de seguimiento integradas en el portal.

Recompénsese

Gane Blue PointsSM cuando se haga una Evaluación de Salud, enlace un dispositivo de condición física, complete un curso auto-dirigido o trabaje con un asesor de salud. Canjee sus puntos por libros, música, artículos deportivos — cualquier cosa que le motive a seguir tomando decisiones saludables.

Enfoque en la Condición Física

El Programa de Condición Física le da opciones flexibles para llevar un estilo de vida saludable y le da acceso a una red nacional de gimnasios. Escoja una localidad cerca de casa y una cerca de su trabajo o visite localidades mientras viaja.

Cuide su Salud Mental

Su salud mental es tan importante como su salud física. Su plan incluye beneficios de salud de la conducta para que pueda recibir atención por uso del alcohol o de drogas, estrés, depresión, trastorno del comer, ansiedad, autismo y otras condiciones de salud mental o de uso de sustancias. Ingrese a bcbsil.com/rrd para encontrar un proveedor de salud mental que le quede cerca.

Conéctese con un Especialista en Cáncer

Las enfermeras de cáncer de BCBSIL pueden ayudarle a entender sus opciones de cuidado y sus beneficios de salud. Y están presentes para ayudarle — desde encontrar un proveedor hasta el tratamiento y más allá.

Prepárese para el Bebé

Si tiene planes para acrecentar su familia, tiene ayuda para prepararse. Las aplicaciones de Ovia HealthTM pueden guiarle paso por paso a lo largo de la fertilidad (aplicación Ovia Fertility), embarazo (aplicación Ovia Pregnancy Tracker) y conducta como padres (aplicación Ovia Parenting). Si tiene un embarazo de alto riesgo, recibirá apoyo telefónico de un especialista en maternidad de BCBSIL. Descargue una o todas las aplicaciones de la Tienda de Aplicaciones de Apple o de la tienda Google Play.

Atención de Especialidad

Los hospitales y los centros médicos deben cumplir normas de calidad específicas para ganar la designación Blue Distinction[®] dándole una manera confiable y fácilmente identificable de escoger centros que cumplan con sus necesidades de salud individuales. Cada Centro Blue Distinction ha demostrado su compromiso con el cuidado de calidad, que logran mejores resultados en general para los pacientes. Los Centros Blue Distinction están disponibles para la cirugía bariátrica, atención cardíaca, trasplantes, cánceres complejos y raros, cirugía de prótesis de la rodilla y de la cadera, y cirugía de la espina dorsal. Para buscar los Centros Blue Distinction, dé un clic en la pestaña *Provider Network* en bcbsil.com/rrd.

Visitas Virtuales

Reciba ayuda con condiciones médicas que no son de emergencia y necesidades de salud de la conducta por medio de MDLIVE[®]. Charle o hable con un doctor en video según su horario. Regístrese usando uno de estos métodos:

- Vaya a Blue Access for Members o visite MDLIVE.com/bcbsil
- Baje la aplicación MDLIVE en la tienda en la Tienda Apple o Google Play
- Llame a MDLIVE al **1-888-676-4204**
- Envíe un texto a BCBSIL al 635483

Aproveche los Descuentos

Blue365 le ayuda a ahorrar dinero en productos y servicios de salud que no cubre el seguro.

.....

Regístrese en blue365deals.com/bcbsil para recibir semanalmente "Featured Deals" por correo electrónico.

DEAN HEALTH PLAN

Esta opción médica se ofrece solamente en Wisconsin con base en el área de servicio de Dean Health. No hay cambios en los diseños del plan en 2023.

Si actualmente está inscrito, su cobertura se transferirá a 2023. Si quiere inscribirse en esta opción, debe actuar durante la Inscripción Anual. Si está en el área de servicio que incluye Green Bay y las áreas circundantes, y necesita encontrar un proveedor, vaya en línea a prevea360.com, dé un clic en *For Members > Find a Provider/Doctor* en el menú de persiana. Luego, baje en la página a *Select Your Health Plan > Network (HMO) Plan*.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Llame a servicios a los miembros de Dean Health al **1-800-279-1301**, lunes a viernes, 7:30 a.m. – 5 p.m. CT o vaya en línea a deancare.com.

Plan Médico	Ud. paga
Deducible Anual	\$500 Sólo Usted; \$1,000 Familia
Máximo Gasto Propio Anual	\$3,000 Sólo Usted \$6,000 Familia
Visita al Consultorio	10% después del deducible
Visita al Consultorio por Atención de Especialidad	10% después del deducible
Atención Preventiva <i>como se define en el Certificado de Cobertura</i>	Sin cargo (se cubre al 100%)
Sala de Emergencias	\$75 de copago (se dispensa si le hospitalizan) + 10% después del deducible
Centro de Urgencias	10% después del deducible
Cirugía en Consulta Externa <i>no en el consultorio del doctor</i>	10% después del deducible
Hospitalización	10% después del deducible

Recetas Médicas	Farmacia local Surtido de hasta 30 días	Pedidos por Correo Surtido de hasta 90 días
Genéricas	\$10	\$20
Formularia de Marca	30% (copago máximo de \$75 hasta \$1,500 máximo – luego copago de \$10 por receta)	30% (copago máximo de \$150 hasta \$3,000 máximo – luego copago de \$20 por receta)
Medicinas No Formularias de Marca y de Especialidad	50% (\$50 mínimo de copago; \$150 máximo de copago)	50% (\$150 mínimo de copago; \$450 máximo de copago)

OPCIONES DE KAISER PERMANENTE

Las opciones de Kaiser Permanente están disponibles en el área de Atlanta, localidades selectas de California, Colorado, la región del Atlántico Medio (Washington D.C., y los condados circundantes de Maryland y Virginia), Oregon y Washington.

Las opciones incluyen el plan HMO de Kaiser y el plan HSA de Kaiser. El plan HSA de Kaiser es similar a la opción nacional Value con Copago descrita en su [Guía de Inscripción en los Beneficios de 2023](#), pero es elegible a la cuenta HSA.

Los diseños de los planes varían según la localidad, así que revise cuidadosamente las tablas siguientes. Usted paga las cantidades y porcentajes que se muestran y el Plan cubre el resto. Si actualmente está inscrito en una de las opciones actuales de Kaiser, su cobertura se transferirá a 2023. Si una opción está a disposición suya y quiere inscribirse, debe actuar durante la Inscripción Anual.

Para más información

Llame a Kaiser al número para su región o vaya en línea a kp.org.

ÁREA DE ATLANTA

kp.org/georgia | **1-888-865-5813**, lunes a viernes,
7 a.m. – 7 p.m.

REGIÓN DEL ATLÁNTICO MEDIO

kp.org/mid-atlantic | DC Metro: **301-468-6000** |
Fuera de DC Metro: **1-800-777-7902**, lunes a viernes,
7:30 a.m. – 5:30 p.m.

CALIFORNIA

kp.org/ca | **1-800-464-4000**, 24/7, excepto en los días
feriados principales

OREGON

kp.org/northwest | Portland: **503-813-2000** |
Fuera de Portland: **1-800-813-2000** |
SW Washington: **1-800-813-2000**, 7 días a la semana,
8 a.m. – 6 p.m., excepto en los principales días feriados

COLORADO

kp.org/colorado | **1-800-632-9700**, lunes – viernes,
8 a.m. – 6 p.m., excepto en los principales días feriados

WASHINGTON

kp.org/wa | **1-888-901-4636**, lunes a viernes,
8 a.m. – 5 p.m.

Información General

Deducible	\$500 Individual \$1,000 Familia	\$4,500 individual \$9,000 familia
Gasto Propio	\$3,000 Individual \$6,000 Familia	\$6,250 individual \$12,500 familia
Coseguro	20%	40%

Visitas al Consultorio del Doctor

Doctor Primario	\$20	40%
Especialista	\$20	40%
Atención Preventiva	0%	0%

Servicios Generales del Hospital

Laboratorio	\$10	40%
Rayos X	\$10	40%
Servicios de Diagnóstico	20%	40%

Servicios de Hospital

Paciente Internado	20%	40%
En Consulta Externa	20%	40%

Servicios de Emergencia

Sala de Emergencias	20%	40%
Atención de Urgencias	\$20	40%

Salud Mental/Abuso de Sustancias

Paciente Internado	20%	40%
Visita al Consultorio	\$20	40%

Recetas Médicas

	Farmacia local	Pedidos por Correo	Farmacia local	Pedidos por Correo
Deducible	\$100		Deducible Combinado	
Genéricas	\$10	\$20	\$15	\$30
Formulario	\$30	\$60	\$35	\$70
No formularias	Al copago aplicable	Al copago aplicable	Al copago aplicable	Al copago aplicable
Especialidad	20% hasta \$150	N/A	30% hasta \$200	N/A

NOTA: El Coseguro se indica como un porcentaje, mientras que el Copago es una cantidad en dólares.

Información General

Deducible	\$500 Individual \$1,000 Familia	\$4,500 Individual \$9,000 Familia
Gasto Propio	\$3,000 Individual \$6,000 Familia	\$6,250 Individual \$12,500 Familia
Coseguro	20%	40%

Visitas al Consultorio del Doctor

Doctor Primario	\$20	\$40
Especialista	\$20	\$40
Atención Preventiva	0%	0%

Servicios Generales del Hospital

Laboratorio	\$10	40%
Rayos X	\$10	40%
Servicios de Diagnóstico	\$10	40%

Servicios de Hospital

Paciente Internado	20%	40%
En Consulta Externa	20%	40%

Servicios de Emergencia

Sala de Emergencias	20%	\$250
Atención de Urgencias	\$20	\$40

Salud Mental/Abuso de Sustancias

Paciente Internado	20%	40%
Visita al Consultorio	\$20	\$40

Recetas Médicas

	Farmacia local	Pedidos por Correo	Farmacia local	Pedidos por Correo
Deducible	\$100 por medicinas de marca y de especialidad solamente		Deducible Combinado	
Genéricas	\$10	\$10	\$15	\$30
Formulario	\$30	\$30	\$35	\$70
No formularias	\$30	\$30	\$35	\$70
Especialidad	20% hasta \$150; después del deducible por medicinas	N/A	30% hasta \$250	N/A

NOTA: El Coseguro se indica como un porcentaje, mientras que el Copago es una cantidad en dólares.

Información General

Deducible	\$500 Individual \$1,000 Familia	\$4,500 individual \$9,000 familia
Gasto Propio	\$3,000 Individual \$6,000 Familia	\$6,250 individual \$12,500 familia
Coseguro	20%	40%

Visitas al Consultorio del Doctor

Doctor Primario	\$20	\$50
Especialista	\$20	\$50
Atención Preventiva	0%	0%

Servicios Generales del Hospital

Laboratorio	0%	40%
Rayos X	20%	40%
Servicios de Diagnóstico	20%	40%

Servicios de Hospital

Paciente Internado	20%	40%
En Consulta Externa	20%	40%

Servicios de Emergencia

Sala de Emergencias	20%	\$250
Atención de Urgencias	\$25	\$50

Salud Mental/Abuso de Sustancias

Paciente Internado	20%	40%
Visita al Consultorio	\$20	\$50

Recetas Médicas

	Farmacia local	Pedidos por Correo	Farmacia local	Pedidos por Correo
Deducible	\$0		Deducible Combinado	
Genéricas	\$10	\$20	\$15	\$30
Formulario	\$30	\$60	\$35	\$70
No formularias	Al copago aplicable	Al copago aplicable	\$35	\$70
Especialidad	20% hasta \$250	N/A	30% hasta \$200	N/A

NOTA: El Coseguro se indica como un porcentaje, mientras que el Copago es una cantidad en dólares.

Información General

Deducible	\$500 Individual \$1,000 Familia	\$4,500 individual \$9,000 familia
Gasto Propio	\$3,000 Individual \$6,000 Familia	\$6,250 individual \$12,500 familia
Coseguro	20%	40%

Visitas al Consultorio del Doctor

Doctor Primario	\$20	\$50
Especialista	\$30	\$50
Atención Preventiva	0%	0%

Servicios Generales del Hospital

Laboratorio	\$20	40%
Rayos X	\$20	40%
Servicios de Diagnóstico	20%	40%

Servicios de Hospital

Paciente Internado	20%	40%
En Consulta Externa	20%	40%

Servicios de Emergencia

Sala de Emergencias	\$100	\$250
Atención de Urgencias	\$30	\$50

Salud Mental/Abuso de Sustancias

Paciente Internado	20%	40%
Visita al Consultorio	\$20	\$50

Recetas Médicas

	Farmacia local	Pedidos por Correo	Farmacia local	Pedidos por Correo
Deducible	\$0		Deducible Combinado	
Genéricas	\$10	\$20	\$20	\$40
Formulario	\$30	\$60	\$50	\$100
No formularias	\$50	\$100	50%	50%
Especialidad	50% hasta \$150	N/A	50% hasta \$150	N/A

NOTA: El Coseguro se indica como un porcentaje, mientras que el Copago es una cantidad en dólares.

Información General

Deducible	\$500 Individual \$1,000 Familia	\$4,000 Individual \$8,000 Familia
Gasto Propio	\$3,000 Individual \$6,000 Familia	\$6,650 individual \$13,300 familia
Coseguro	20%	40%

Visitas al Consultorio del Doctor

Doctor Primario	\$20	40%
Especialista	\$20	40%
Atención Preventiva	0%	0%

Servicios Generales del Hospital

Laboratorio	\$10	40%
Rayos X	\$10	40%
Servicios de Diagnóstico	\$10	40%

Servicios de Hospital

Paciente Internado	20%	40%
En Consulta Externa	20%	40%

Servicios de Emergencia

Sala de Emergencias	20%	40%
Atención de Urgencias	\$20	40%

Salud Mental/Abuso de Sustancias

Paciente Internado	20%	40%
Visita al Consultorio	\$20	\$40

Recetas Médicas

	Farmacia local	Pedidos por Correo	Farmacia local	Pedidos por Correo
Deducible	\$0		Deducible Combinado	
Genéricas	\$10	\$20	\$15	\$30
Formulario	\$30	\$60	\$30	\$60
No formularias	\$30	\$60	\$50	\$100
Especialidad	30% hasta \$150	N/A	50%	N/A

NOTA: El Coseguro se indica como un porcentaje, mientras que el Copago es una cantidad en dólares.

Información General

Deducible	\$500 Individual \$1,000 Familia	\$4,500 individual \$7,350 familia
Gasto Propio	\$3,000 Individual \$6,000 Familia	\$6,000 individual \$7,350 familia
Coseguro	20%	30%

Visitas al Consultorio del Doctor

Doctor Primario	\$20	\$20/visita, luego 30% de coseguro
Especialista	\$20	\$20/visita, luego 30% de coseguro
Atención Preventiva	0%	0%

Servicios Generales del Hospital

Laboratorio	20%	30%
Rayos X	20%	30%
Servicios de Diagnóstico	20%	30%

Servicios de Hospital

Paciente Internado	20%	30%
En Consulta Externa	20%	\$20/visita, luego 30% de coseguro

Servicios de Emergencia

Sala de Emergencias	20%	\$75/visita, luego 30% de coseguro
Atención de Urgencias	\$20	\$20/visita, luego 30% de coseguro

Salud Mental/Abuso de Substancias

Paciente Internado	20%	30%
Visita al Consultorio	\$20	\$20/visita, luego 30% de coseguro

Recetas Médicas

	Farmacia local	Pedidos por Correo	Farmacia local	Pedidos por Correo
Deducible	\$0		Deducible Combinado	
Genéricas	\$10	\$20	\$15	\$45
Formulario	\$20	\$40	\$30	\$90
No formularias	Al copago aplicable	Al copago aplicable	Al copago aplicable	Al copago aplicable
Especialidad	50% hasta \$150	N/A	Al copago aplicable	N/A

NOTA: El Coseguro se indica como un porcentaje, mientras que el Copago es una cantidad en dólares.



Recursos Saludables de Kaiser Permanente

Maneje su Atención en Línea

Salud excelente salud y cuidado excelente están a solo un clic de distancia en kp.org. Cuando se registre para tener una cuenta en línea puede acceder herramientas que le ahorran tiempo y pistas para una vida saludable. Visite kp.org a cualquier hora y desde cualquier lugar para:

- Ver la mayoría de resultados de pruebas de laboratorio
- Volver a surtir la mayoría de las recetas
- Escoger su doctor en base a lo que es importante para usted y cambiarlo en cualquier momento
- Enviar un correo al consultorio de su doctor en Kaiser Permanente con preguntas que no sean urgentes
- Programar y cancelar citas rutinarias, incluso visitas de telesalud
- Imprimir los registros de vacunas para la escuela, deportes y campamentos
- Y más

Regístrese en línea en kp.org o en la aplicación móvil de Kaiser Permanente. Solamente siga las instrucciones para apuntarse. Necesitará su número de registro/médico que puede encontrar en su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente.

kp.org/register | kp.org/registreahora (en español)



DESCARGUE LA APLICACIÓN DE KAISER PERMANENTE

Use la aplicación móvil de Kaiser Permanente para registrarse para una cuenta en línea, enviar mensajes al consultorio de su doctor con preguntas no urgentes, encontrar doctores y centros, ver citas próximas y más.

kp.org/mobile | kp.org/movil (en español)

Apoyo de Bienestar de Kaiser

Su cobertura con Kaiser incluye privilegios extra — desde asesoría personal de salud a tarifas reducidas en productos y servicios relacionados a la salud.

Programa de Estilo de Vida Saludable

Reciba asesoría, aliento y herramientas que le ayuden a crear cambios positivos en su vida. Estos programas gratuitos pueden ayudarle a:

- Bajar de peso
- Comer más saludablemente
- Dejar de fumar
- Reducir el estrés
- Manejar sus condiciones de salud continuas como la diabetes y la depresión

Empiece con una Evaluación Total de la Salud, una encuesta sencilla en línea que le da un vistazo completo a su salud. También puede compartir y hablar de sus resultados con su doctor.

kp.org/healthylifestyles | kp.org/vidasana (en español)

Asesoría de Bienestar

Para un poco de ayuda adicional, Kaiser ofrece Asesorías de Bienestar por teléfono sin ningún costo. Trabjará uno a uno con un asesor personal para preparar un plan que le ayude a alcanzar sus metas de salud. kp.org/wellnesscoach

Clases de Salud

Hay algo para todos con las clases de salud y grupos de apoyo que se ofrecen en los centros de Kaiser. Las clases varían según cada localidad y algunas pudieran requerir una cuota.

kp.org/classes | kp.org/classes (en español)

Descuentos en Productos y Servicios Relacionados con la Salud

Ahorre con el Programa ChooseHealthy® que incluye:

- Active&Fit Direct — Los miembros pagan \$25 al mes (más un cargo de inscripción de \$25 una sola vez) por acceso a una red nacional de más de 10,000 gimnasios.
- Hasta 25% de descuento de las tarifas regulares de un proveedor bajo contrato para acupuntura, atención quiropráctica y terapia de masaje.

kp.org/selfcareapps

Atención Virtual y Telesalud

Conéctese con su propio equipo de proveedores de Kaiser. Visitas electrónicas, citas por teléfono, correo, visitas por video y programas de farmacia por correo están disponibles en kp.org o en la aplicación móvil KP.

Descargue las aplicaciones en kp.org/selfcareapps. Los miembros de KP pueden acceder una amplia gama de herramientas sin costo para apoyar su salud mental y bienestar, incluyendo las aplicaciones myStrength y Calm.





UNAS PALABRAS SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía describe la cobertura que RRD ofrecerá en 2023 a la mayoría de los empleados elegibles a los beneficios del Plan de Beneficios de Grupo de RR Donnelley ("el Plan"). Su elegibilidad a los beneficios determinará la cobertura que se le ofrece a usted, a su cónyuge, a su pareja doméstica y/o a sus hijos dependientes. Se dispone de más detalles sobre los beneficios en los SPD y SMM en línea en myRRDbenefits.com.

IMPORTANTE

Las descripciones que se proporcionan en esta guía se basan en los documentos oficiales del Plan. Se han hecho todos los esfuerzos para asegurar que esta información es correcta. En el remoto caso que hubiera una discrepancia entre este documento, los SPD, los SMM, cualquier otra información que resuma el Plan de Beneficios de Grupo de RR Donnelley o los Planes de Beneficios Flexibles de RR Donnelley (los Planes), y los documentos oficiales del Plan, controlarán los documentos siguientes:

- Donde este documento tenga por objeto resumir las disposiciones actuales de los beneficios de los SPD, SMM, y otros materiales que resumen los Planes y los documentos oficiales del Plan, los documentos oficiales del Plan controlarán.
- Donde este documento tenga por objeto comunicar un cambio a los SPD, SMM y otros materiales con respecto a los Planes y los documentos oficiales de los Planes, este documento controlará.

RRD se reserva el derecho de enmendar o cancelar el Plan o los Programas en cualquier momento y por cualquier razón.

