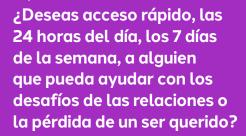
2022 Recursos para facilitar un poco la vida.

Las presiones diarias del trabajo, la familia y todo lo demás en tu lista de tareas pendientes puede resultar abrumador. Dentsu ofrece apoyo conveniente y confidencial* para esos momentos, y para inquietudes de salud mental continuas como depresión, ansiedad, trastornos alimenticios y consumo de sustancias.

Pedir ayuda es saludable. Aquí es donde debes comenzar:



¿Deseas una aplicación que pueda ayudarte a lidiar con los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión? ¿Deseas reunirte con un terapeuta para sesiones continuas de asesoramiento en persona o en línea?

¿Deseas obtener ayuda pero no sabes por dónde empezar?

¿Deseas una opción de asesoramiento flexible que incluya citas por video y mensajes de texto ilimitados?

¿Tratar problemas de consumo de alcohol, opioides u otras sustancias?

Prueba tu programa de ayuda para empleados (Employee Assistance Program, EAP).

- Acceso a especialistas por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- 8 horas por semana de capacitación dedicada para empleados de Dentsu. Para ver el programa de asesoramiento, visita dentsubenefitsplus.com/ dedicated-work-life-coaches.
- Ideal para necesidades inmediatas y a corto plazo.
- Puede conectarte con un proveedor de la red para una consulta.

Disponible para todos los empleados de Dentsu y los miembros del hogar.

Llama al **1-800-833-8707** o inicia sesión en **myccaonline.com** con el código de acceso **dentsu.**

Para obtener información completa sobre los

con UnitedHealthcare. llama al 1-800-765-6717.

beneficios, visita dentsubenefitsplus.com. Para hablar

Sin costo

Descarga Sanvello™.

- Lleva un seguimiento del estado de ánimo diario.
- Accede a herramientas de afrontamiento.
- Realiza recorridos guiados para desarrollar habilidades para la vida.
- Conéctate con las comunidades de pares.

Disponible para todos los empleados de Dentsu y los miembros del hogar.

Regístrate en **sanvello-web. app.link/e/dentsu** para obtener acceso premium gratuito. A continuación, descarga la aplicación desde App Store® o Google Play™.

Sin costo

Aprovecha tus beneficios para la salud conductual.**

- Consulta a un asesor en persona o en línea con una computadora, tableta o teléfono inteligente.
- Generalmente a largo plazo.
- Los planes médicos de UnitedHealthcare cubren toda la gama de servicios de salud conductual, desde asesoramiento y psiquiatría para pacientes ambulatorios hasta tratamiento para pacientes hospitalizados por consumo de sustancias y otras afecciones.

Disponible para miembros de UnitedHealthcare.

Para encontrar un proveedor, inicia sesión en **myuhc.com**. Algunos servicios pueden requerir autorización previa. Si tienes preguntas, llama a **1-800-765-6717.**

Qué costos puedes esperar:

- Plan de una organización de proveedores preferidos: \$30 de copago.
- Plan de salud con deducible alto: pagas el 100% del costo hasta alcanzar el deducible.

Prueba la mentalidad de One Medical.***

- One Medical ofrece servicios de salud mental que están completamente integrados con la atención primaria y pueden evaluar, diagnosticar y tratar de todo, desde el estrés diario hasta las afecciones crónicas.
- Como miembro, puedes programar una visita de salud mental con tu médico de cabecera, administrar recetas o unirte a una visita grupal remota que te ayude a aprender cómo manejar el estrés y la ansiedad.
- La terapia y el asesoramiento virtuales individuales también están disponibles a través de One Medical y dentro de la red con UnitedHealthcare.

Disponible para miembros de UnitedHealthcare.

Visita **onemedical.com/myhealth** y utiliza el código **DNTONE** para inscribirte.

Qué costos puedes esperar:

- Plan de una organización de proveedores preferidos: \$0 de copago.
- Plan de salud con deducible alto: \$150-\$285 por sesión hasta alcanzar el deducible.

Prueba Talkspace.**

- Para ansiedad, depresión, PTSD, TDA/TDAH y trastornos compulsivos.
- También puede abordar las inquietudes de la comunidad LGBTQ.
- Mensajes de texto ilimitados con médicos con licencia.***
- Programación de citas de audio y video en tiempo real.
- Talkspace se encuentra en la red de UnitedHealthcare y está cubierto como parte de tus beneficios para la salud conductual.

Disponible para miembros de UnitedHealthcare mayores de 13 años.

Regístrate en **talkspace.com/connect** y luego descarga la aplicación. **Nota:** Necesitarás tu tarjeta de identificación médica para registrarte.

Qué costos puedes esperar:

- Plan de una organización de proveedores preferidos: \$0 de copago.
- Plan de salud con deducible alto: aproximadamente \$85 por semana hasta alcanzar el deducible.

Obtén apoyo inmediato con una llamada a la línea directa de tratamiento por consumo de sustancias.

- Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a defensores para la recuperación por consumo de sustancias.
- Ellos te escucharán, ofrecerán apoyo y te podrán ayudar a desarrollar planes personalizados para tu recuperación.
- Incluye la evaluación del uso de opioides y ayuda para encontrar tratamiento asistido con medicamentos.

Disponible para todos los empleados de Dentsu y los miembros del hogar.

Llama al **1-855-780-5955.**

Sin costo







^{*}Confidencial de acuerdo con la ley.

^{**}Disponible para los empleados y dependientes de Dentsu inscritos en un plan de salud de UnitedHealthcare.

^{***}Es posible que se apliquen tarifas de datos.

CCA@YourService no es administrado por UnitedHealthcare ni por Optum, ni está afiliado a estos.