

# 2023 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 acceso rápido, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a alguien que pueda ayudarte con los desafíos de las relaciones o la pérdida de un ser querido?

## 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.
- Ocho horas por semana de capacitación dedicada para empleados de Dentsu. Para ver el programa de asesoramiento, visita [dentsubenefitsplus.com/dedicated-work-life-coaches](https://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](https://myccaonline.com) con el código de acceso **dentsu**.

**Sin costo**



¿Deseas una aplicación que pueda ayudarte a lidiar con los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión?

## Descarga Self Care de AbleTo®.

- Accede a herramientas creadas por médicos que se te sugerirán en función de tus respuestas a una evaluación breve y opcional.
- Recibe contenido personalizado diseñado para mejorar tu estado de ánimo.
- Accede a técnicas de cuidado personal, herramientas de afrontamiento, meditaciones y más.

Disponible para todos los empleados de Dentsu y los miembros del hogar mayores de 13 años.

Visita [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin) y utiliza el código de acceso **benefitsplus**.

**Sin costo**



¿Deseas reunirte con un terapeuta para sesiones continuas de asesoramiento en persona o en línea?

## 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.

Inicia sesión en [myuhc.com](https://myuhc.com) para encontrar un proveedor. Algunos servicios pueden requerir autorización previa. Si tienes preguntas, llama al **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.



¿Deseas obtener ayuda pero no sabes por dónde empezar?

## Prueba el programa Mindset 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 unirse 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](https://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.



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

## Prueba Talkspace.\*\*

- Para la ansiedad, la depresión, el TEPT, el TDA/TDAH y los trastornos compulsivos.
- También puede ayudarte a abordar las inquietudes relacionadas con 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](https://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.



¿Estás tratando problemas de consumo de alcohol, opioides u otras sustancias?

## 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**

Para obtener información completa sobre los beneficios, visita [dentsubenefitsplus.com](https://dentsubenefitsplus.com). Para hablar con UnitedHealthcare, llama al **1-800-765-6717**.

\*Confidencial de acuerdo con la ley.

\*\*Disponibles 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.

Estos servicios y programas son solo para fines informativos y no deben usarse para necesidades de emergencia o de atención de urgencia. En caso de emergencia, llama al 911 o dirígete a la sala de emergencias más cercana. Los fines de este contenido son exclusivamente informativos o educativos. Esto no pretende reemplazar las consultas clínicas profesionales para las necesidades de salud individuales. Algunos tratamientos pueden no estar cubiertos en algunos planes de beneficios.

Servicios administrativos para recursos de salud conductual excepto el EAP proporcionados por United HealthCare Services, Inc. o sus filiales. © 2023 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. (ES23-2351352)

