

Mejorar la salud y el bienestar



Lleve una vida más saludable: Participe en nuestros programas y clases.

¿Qué tan saludable es usted?

Complete nuestra breve evaluación de salud en línea para saber cuál es su estado de salud.

A. Inicie sesión en el Portal Seguro para Miembros de IEHP. O regístrese si no tiene cuenta. Escanee el código QR al reverso de este folleto para comenzar.

B. Elija "Health & Wellness" (salud y bienestar).

C. Seleccione "Health Appraisal" (evaluación de salud).

Reciba apoyo para desarrollar hábitos saludables

Una vez completada la evaluación de salud, recibirá videos, lecciones y un plan de tratamiento que le ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud.

IEHP también ofrece programas y clases de salud y bienestar sin costo para cuidar su salud física, mental y social.

Nota: La evaluación de salud está dirigida a los miembros mayores de 18 años que cuenten con Medi-Cal o Covered California.

Ejemplos de las clases sin costo:

- Control del estrés y el peso
- Uso de dispositivos digitales y el internet para la información de salud
- Control de la diabetes, el asma o la presión arterial alta
- Cómo dejar el tabaco

Elija clases y programas

A. Inicie sesión en el Portal para miembros de IEHP.

B. Seleccione "Health & Wellness" (salud y bienestar).

C. Luego, en "Available Courses" (cursos disponibles).

El calendario cambia cada mes. Consulte el portal para miembros para conocer las últimas fechas y horarios.

Descubra más recursos de salud

Visite iehp.org y busque "Managing My Health" (cómo controlar mi salud) para obtener herramientas e información adicionales.



Escanee aquí para iniciar sesión en el portal para miembros



Servicios para Miembros de IEHP

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

De lunes-viernes de 7am-7pm

El sábado y domingo de 8am-5pm

Manténgase conectado. ¡Síguenos!

