



*La salud de nuestros miembros es nuestro principal objetivo. Los programas de QCARE ayudan a los miembros a tener vidas más saludables y a controlar sus enfermedades. Esto significa una mejor salud y costos de atención de salud más bajos.*



**La opción de calidad para gozar de salud y bienestar**

### Asesoramiento de salud individualizado

El asesoramiento de salud de QCARE les permite a los miembros disminuir o controlar los gastos de bolsillo ayudándolos a cambiar algunos hábitos. Dos tercios de los costos totales de atención de salud están asociados a malos comportamientos de salud, por lo que este es un plan inteligente. Nuestros asesores de salud les enseñan a los miembros a establecer y alcanzar objetivos de salud y bienestar.

Además, ofrecen apoyo y educación sobre temas como:

- dejar de consumir tabaco;
- contralar el estrés;
- mejorar la alimentación;
- aumentar el nivel de actividad.

### Enfermedades complejas y crónicas

Los enfermeros de QCARE también ofrecen apoyo a los miembros que padecen enfermedades complejas y problemas de salud crónicos. Se ofrecen programas para estas enfermedades:

- asma;
- nivel alto de azúcar en sangre;
- cáncer;
- embarazo de alto riesgo;
- insuficiencia cardíaca congestiva;
- presión arterial alta;
- trasplante de órganos.

Un administrador de atención capacitado en enfermería actúa como contacto único para garantizar que el miembro recibe el apoyo que necesita. Se ofrece capacitación y orientación, incluso cuando el miembro tiene condiciones múltiples. Nuestros administradores de atención titulados en enfermería ofrecen:

- apoyo y orientación individualizados;
- ayuda para seguir el plan determinado por el médico;
- ayuda continua para enfermedades crónicas;
- ayuda para prevenir problemas relacionados.



QCARE, nuestro programa de administración de la salud y el bienestar personal, ofrece apoyo y herramientas de aprendizaje para los miembros de QualChoice. Así nos aseguramos de mantener saludables a los miembros que gozan de buena salud y brindarles la atención que necesitan a los que padecen enfermedades crónicas. QCARE es liderado por un equipo de expertos en salud, que incluye a un grupo de enfermeros certificados (RN) y a un director médico. Para obtener más información y consultar una lista de programas de QCARE, visite [QualChoice.com](http://QualChoice.com), seleccione los programas de QCARE.

\* NOTA: Los programas varían según el grupo y el plan de beneficios. Consulte a su administrador de beneficios.

### Más consejos de salud y ahorros

Regístrese como miembro en [QualChoice.com](http://QualChoice.com) y acceda a **"My Account" (Mi cuenta)** si quiere:

- saber qué preguntarle al médico;
- encontrar y comparar hospitales;
- explorar una biblioteca de temas de salud;
- conectarse con ayuda adicional para sus decisiones de atención de salud;
- realizar una nueva evaluación de salud.

Ahorre en artículos de salud y acondicionamiento físico con nuestro programa QuicRewards. Los miembros se benefician de ahorros en cosas como programas para bajar de peso, atención de la visión, artículos para la seguridad en el hogar y mucho más.



Un servicio gratuito de mensajería de texto que brinda apoyo útil a las nuevas mamás.



Sitios web privados y gratuitos donde reunirse con familiares y amigos durante una crisis de salud.

**Para obtener más información sobre nuestros programas de QCARE, llame al representante de Servicios de Cuentas al 501.228.7111 o al 800.235.7111. O bien, visite [QualChoice.com](http://QualChoice.com).**

QualChoice es el nombre registrado que se usa para los productos y servicios ofrecidos por una o más de las empresas del grupo de filiales de QualChoice. Las empresas de QualChoice que ofrecen, aseguran o administran la cobertura de beneficios incluyen a QCA Health Plan, Inc o QualChoice Life and Health Insurance Company, Inc.

