

# CIGNA WELLBEING<sup>®</sup> APP

Conectándote a una mejor salud,  
allá donde estés

Toma las riendas de tu salud







**Todos llevamos vidas ajetreadas y en ocasiones es difícil conseguir un equilibrio adecuado entre trabajo y vida personal cuando tenemos que atender tantas cosas. No es de extrañar que nuestra salud y bienestar se ven afectados. Y, además, si tienes que viajar al extranjero por motivos laborales, el apoyo dado por sentado en casa puede que no esté disponible o sea difícil de encontrar.**

Cuando la salud está en juego, no debe haber excusas. Nuestra nueva aplicación Cigna Wellbeing® te permite volver a tomar las riendas, poniendo a tu disposición los servicios y las herramientas necesarios para ayudarte a cuidar tu salud y a promover hábitos de vida saludables. Y, si necesitas asistencia adicional, nuestro equipo de médicos especialistas\* están al alcance de tu mano.

Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas. Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-NV y Cigna Europe Insurance Company S.A.-NV (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenberg 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor. Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos. Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.



# TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD CON CIGNA WELLBEING®

Hoy día, se espera disponer de acceso a la información en todo momento, ya sea desde casa, en la oficina o fuera. En Cigna, hemos aplicado esta misma idea al bienestar. Deseamos que estés sano y feliz y que lleves el control independientemente del lugar donde te encuentres. Así es cómo funciona.

La aplicación Cigna Wellbeing® se ha diseñado para satisfacer tus necesidades de salud en tres áreas principales:

- › Acceder a la atención sanitaria que necesitas, cuando la necesitas
- › Gestionar la atención sanitaria para mejorarte
- › Cambiar los hábitos de vida para mantenerte bien

Cada área se centra en problemas específicos de salud. Sin embargo, es su impacto colectivo el que puede aportar mejoras decisivas en tu salud y bienestar.

\*Sujeto al acuerdo de tu póliza

## La Cigna Wellbeing® App también permite:



Programar una consulta gratuita con un doctor por teléfono o vídeo\*



Medir y monitorizar la salud con sencillas evaluaciones en línea



Recibir asesoramiento para controlar enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares



Buscar artículos de salud interesantes y recetas saludables



Utilizar nuestros programas de asesoramiento en línea para controlar la nutrición, el ejercicio o los patrones de sueño

Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.

Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V y Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenbergh 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.

Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.





**ACCEDER**



**GESTIONAR**



**CAMBIAR**

## ACCEDER



### Accede a la atención sanitaria que necesitas, cuando la necesitas

Creemos que debes tener acceso a un médico con experiencia y a la atención sanitaria que necesitas independientemente del lugar del mundo donde te encuentres. A través de nuestro servicio Telehealth\*, puedes programar una consulta por teléfono o un chat de vídeo en tiempo real y hablar con un médico cualificado. Es internacional, multilingüe y está disponible 24/7\*. Habitualmente, las citas se pueden programar para el mismo día, brindando la tranquilidad de obtener la atención sanitaria que necesitas, un diagnóstico rápido y el tratamiento más adecuado.

## GESTIONAR



### Gestionar la atención sanitaria para mejorarte

El enfoque ahora se centra en tu estado de salud actual. Con la aplicación, puedes registrar y realizar un seguimiento de los parámetros biométricos principales y establecer un patrón a partir del cual se mida y monitorice tu frecuencia cardíaca, presión arterial y otros indicadores de salud. De manera crucial, si padeces enfermedades crónicas, tales como diabetes o trastornos cardiovasculares, nos aseguramos de que recibas un correcto apoyo clínico para que seas más proactivo a la hora de cuidarte.

## CAMBIAR



### Cambiar los hábitos de vida para mantenerse bien

Mejorar tu salud supone realizar cambios en tu estilo de vida. Solo se tarda unos minutos en completar una Evaluación de bienestar y con un informe y puntuación de salud personalizado puedes identificar aspectos tales como los niveles de estrés, patrones de sueño y nutrición en los que quizás tengas que replantearte tus hábitos. Nuestros programas de asesoramiento motivacional\* están diseñados para orientarte en la dirección correcta y ayudarte a conseguir mejoras positivas en tu estilo de vida.

\*Sujeto al acuerdo de tu plan

† Ahora las videoconsultas están disponibles de manera ininterrumpida las 24 horas en todo el mundo salvo en China, donde puede accederse a ellas entre las 9:00 y las 21:00 de lunes a viernes.

Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.

Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V y Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenbergh 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.

Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.

# ACCESO A ATENCIÓN SANITARIA

## Global Telehealth\*

Cuando no te sientes bien, deseas mejorarte rápidamente. Hay veces en que resulta difícil organizar una visita a la consulta de un médico. Pero ahora, dispones de acceso práctico a una atención sanitaria de calidad a través de Global Telehealth, un nuevo servicio disponible con la Cigna Wellbeing® app.

Global Telehealth te permite acceder a médicos con licencia en todo el mundo, por teléfono o vídeo para consultas de salud no urgentes. Simplemente programe una consulta telefónica o por vídeo desde la Cigna Wellbeing® app.

Las citas normalmente se programan para el mismo día†.



## ¿Para qué puedo utilizar Global Telehealth?



**Consultas a través de vídeo o teléfono** con un médico con licencia



**Obtener un diagnóstico** de problemas de salud que no sean urgencias y afecciones agudas



**Recetas** para problemas de salud habituales, cuando sea necesario desde el punto de vista médico



**Preparar** una próxima consulta

\*Sujeto al acuerdo de tu plan

† Ahora las videoconsultas están disponibles de manera ininterrumpida las 24 horas en todo el mundo salvo en China, donde puede accederse a ellas entre las 9:00 y las 21:00 de lunes a viernes.

Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.

Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-NV y Cigna Europe Insurance Company S.A.-NV (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenberg 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.

Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.

## ¿Cómo funciona Global Telehealth?



### 1 Programa una cita.

Tus empleados utilizarán su Cigna Wellbeing® app para concertar una cita con un médico a cualquier hora, en cualquier lugar, 24/7.



### 2 Habla con un médico.

La consulta inicial de Global Telehealth de tus empleados será un médico general, por teléfono o vídeo†.

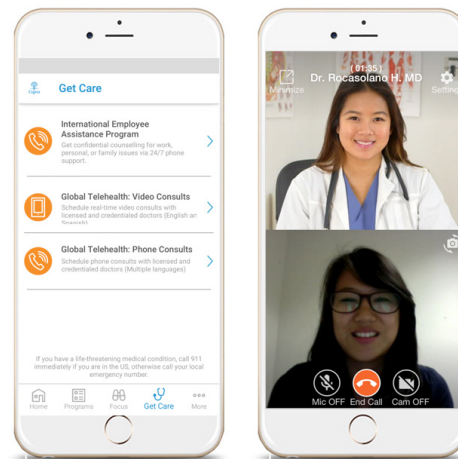


### 3 Siéntete mejor.

En caso necesario, les enviaremos una receta a tus empleados para recoger en la farmacia local.

## ¿Por qué es Global Telehealth un servicio tan valioso?

- › **Es asequible.** Es una alternativa a las visitas a la consulta del doctor, sin pagos deducibles ni copago
- › **Comodidad.** No hay necesidad de salir de casa o del lugar de trabajo
- › **Acceso a cualquier hora.** Esto significa acceso 24/7/365 a un médico profesional, normalmente en menos de 24 horas (el tiempo puede variar en función de las preferencias de idioma)



† Ahora las videoconsultas están disponibles de manera ininterrumpida las 24 horas en todo el mundo salvo en China, donde puede accederse a ellas entre las 9:00 y las 21:00 de lunes a viernes.

Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas. Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V y Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V. (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenberg 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor. Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.



# ACCESO A ATENCIÓN SANITARIA

## PROGRAMA INTERNACIONAL DE AYUDA AL EMPLEADO\*

### NIVEL 1 Servicio de orientación telefónica

Cigna proporcionará acceso ilimitado a atención telefónica y hasta seis sesiones de orientación telefónica. El programa está disponible 24x7 en más de 170 países, a través de un número de teléfono gratuito. El equipo multilingüe de asesores cualificados ayudará a resolver los problemas laborales, personales o familiares, incluidos consejos relativos a las cuestiones legales, financieras, de cuidados infantiles o de ancianos.

### NIVEL 2 Asesoramiento telefónico y personalizado

Cigna ofrecerá acceso ilimitado a soporte telefónico y hasta seis sesiones de orientación, disponible por teléfono o mediante videoconferencia. El programa está disponible 24x7 en más de 170 países, a través de un número de teléfono gratuito. El equipo multilingüe de asesores cualificados ayudará a resolver los problemas laborales, personales o familiares, incluidos consejos relativos a las cuestiones legales, financieras, de cuidados infantiles o de ancianos.

\*Sujeto al acuerdo de tu póliza



Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.

Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-NV y Cigna Europe Insurance Company S.A.-NV (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenberg 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.

Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.



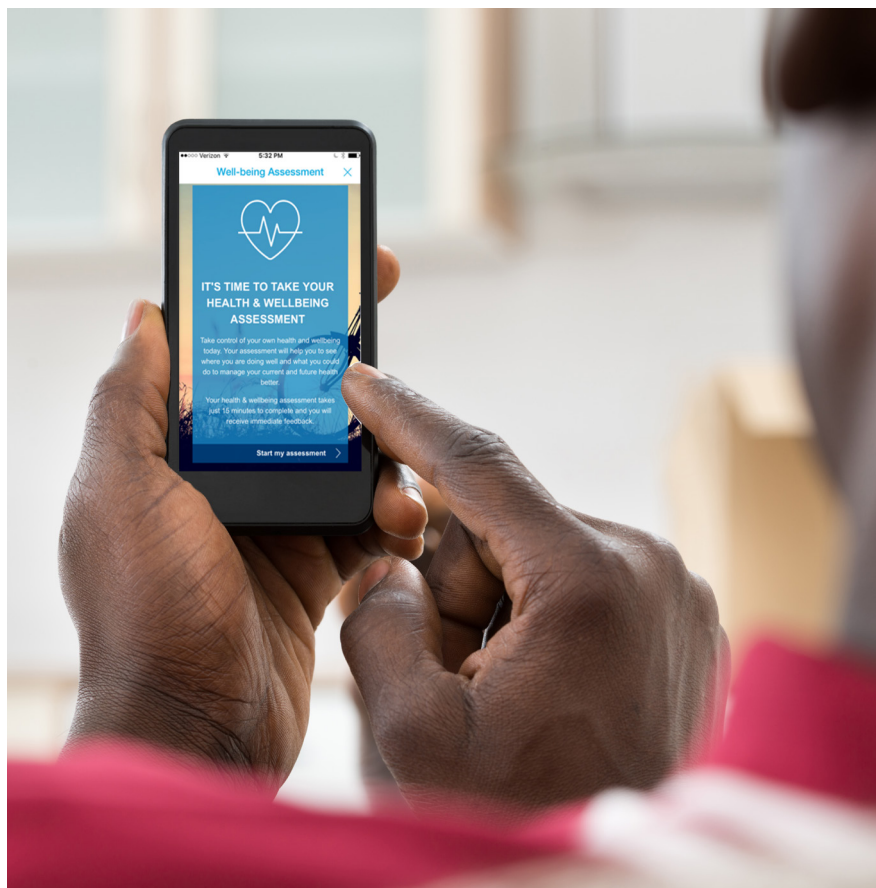
# GESTIONAR

## ¿PADECES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA? ¡PODEMOS AYUDARTE!

Un trabajo ajetreado y estar lejos de tu país puede complicar el cuidado de la diabetes, de una presión arterial alta o de problemas cardíacos. En Cigna entendemos que esto puede ser estresante. Por esta razón hemos elaborado un programa, dirigido por nuestras enfermeras expertas, para ayudarte a tomar las riendas de tu enfermedad crónica.

### Regístrate en el programa de enfermedades crónicas

Rellena la Evaluación de riesgos para la salud de Cigna confidencial en Cigna Wellbeing® o Cigna Envoy. A continuación, indica que deseas que se ponga en contacto contigo una enfermera especialista.



Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.

Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V y Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenberg 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.

Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.

# GESTIONAR

## ¿Cómo puedes formar parte del programa de enfermedades crónicas?



La enfermera de tus empleados se pondrá en contacto con ellos para conocer mejor su diagnóstico, la medicación (si la hubiera) y su estilo de vida.



Seguidamente, los empleados se marcarán objetivos a corto y largo plazo, así como estrategias para lograrlos. Los familiares del empleado también pueden participar en el programa si creen que necesitan ayuda adicional.



Organiza citas de seguimiento con la frecuencia que necesiten los empleados, cada 15 días o mensuales.



El programa tendrá la duración que necesiten los empleados.

Tanto si estás en casa como si trabajas en el extranjero, nunca estarás solo cuando se trate de tu salud y bienestar.

Deja que Cigna te ayude a controlar tu enfermedad crónica.

Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.

Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-NV y Cigna Europe Insurance Company S.A.-NV (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenberg 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.

Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.

# CAMBIAR

## EVALUACIONES DE SALUD Y BIENESTAR



Realiza tus Evaluaciones de salud y bienestar\* a través de Cigna Wellbeing® y descubre hoy mismo tus resultados.

### Evaluación de riesgos para la salud

La **Evaluación de Riesgos para la Salud** confidencial y en línea te permite crear tu propio informe. Es una imagen integral de tu estado de salud que te muestra:

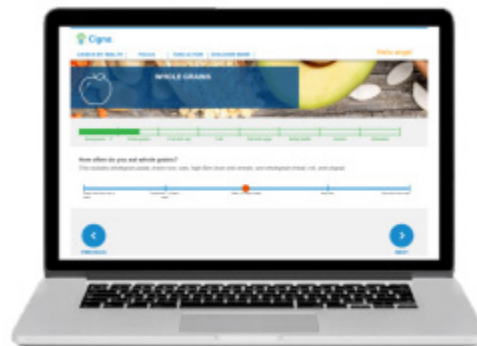
- › Qué funciona bien
- › Dónde hay que mejorar
- › Las áreas de riesgo

### Evaluaciones de riesgos específicos

Nuestras **Evaluaciones de Riesgos Específicos** van más allá, en cuatro aspectos para revelar si:

- › Te alimentas correctamente
- › Haces suficiente ejercicio
- › Duermes bien
- › Gestionas bien el estrés

Métricas claras, consejos prácticos y apoyo continuo.



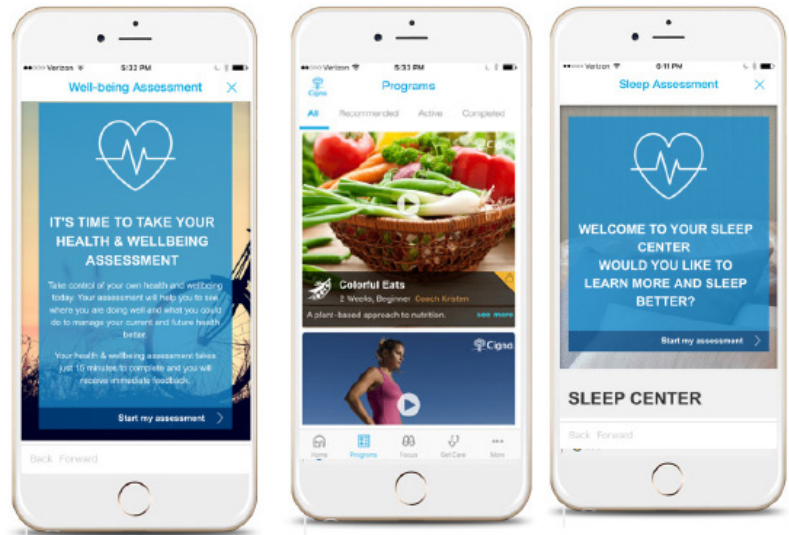


## CAMBIAR

Hay veces en que todos podemos beneficiarnos al introducir algunos cambios en nuestro estilo de vida. Factores tales como el estrés, el sueño, el peso y la dieta pueden tener un gran impacto en la salud, por tanto es importante saber lo bien que los estás gestionando. Con la aplicación Cigna Wellbeing® puedes centrarte en aspectos de tu vida donde tienes que introducir cambios.

### Control de parámetros biométricos

- › Actividad del sueño
- › Altura/peso
- › Niveles de glucosa
- › Presión arterial
- › Colesterol
- › Tus notas de salud



### Programas de asesoramiento

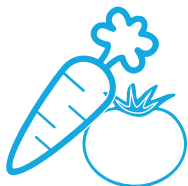
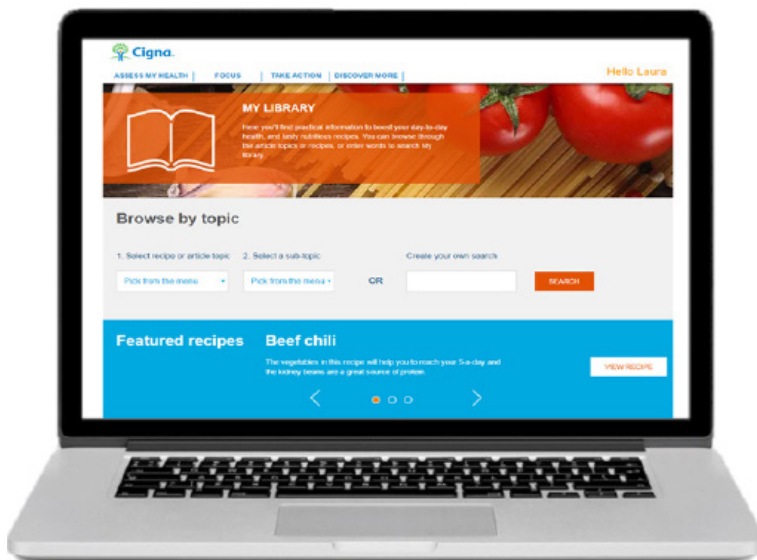
Programas y vídeos de expertos en bienestar que te ayudan a introducir mejoras reales.

# CAMBIAR

## Contenidos relacionados con la salud

Artículos y recetas diseñados para fomentar y ofrecer información para tomar mejores decisiones relativas al sueño, al estrés, a la nutrición y al nivel de actividad.

- › Biblioteca en línea
- › 39 idiomas y ubicaciones
- › Motor de búsqueda
- › Temas:
  - Estilo de vida
  - Salud general
  - Nutrición/peso
  - Recetas saludables
  - Actividad física
  - Estrés



Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.

Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V y Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenberg 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.

Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.





## VOLVER A TOMAR LAS RIENDAS

La aplicación Cigna Wellbeing® te permite tomar las riendas de tu salud. Te permite acceder a un médico, a la atención que necesitas independientemente del lugar donde te encuentres y al apoyo práctico requerido para optar por un estilo de vida adecuado y seguirlo.

Pero compruébalo por ti mismo. Hemos pedido a Joan que nos explique cómo la aplicación le ayuda en su estilo de vida ajetreado.

*'Con dos niños pequeños y un trabajo a jornada completa, la vida nunca es aburrida. Mi marido también trabaja y siempre hay mucho que hacer, pero no queda más remedio.*

*En general tengo buena salud, pero soy propensa a sufrir infecciones de los senos nasales y, como somos nuevos en el país sin posibilidad de que nadie se encargue de los niños, es difícil someterme a cirugía.*

*La aplicación Wellbeing ha venido al rescate. La semana pasada me desperté con los síntomas habituales, llamé y puede programar una vídeo consulta con el médico para más tarde.*

*Hablamos de mis síntomas, del historial médico, de alergias a medicamentos y detalles de otros medicamentos que estaba tomando y, a partir de esta información, el médico confirmó que tenía una infección de los senos nasales y me recetó un medicamento que cargó en mi teléfono.*



*Bastaba con imprimirlo e ir a la farmacia local a recoger mis medicinas. No puede ser más sencillo.*

*Gracias a la aplicación, puede hablar con un médico y acelerar mi tratamiento sin necesidad de salir de casa. Sí, el servicio es práctico y se adapta a mis circunstancias, pero también es riguroso.*

*El doctor fue amable y atento y me dio la tranquilidad que necesitaba'*

Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.

Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V y Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenberg 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.

Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.

Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.



Visita <http://eu.cignaglobalhealth.com/cwa/> para una demostración completa de todas las características y ventajas



Cigna Global Health Benefits es un nombre comercial que hace referencia a estas filiales y empresas participadas.  
Los productos y servicios europeos son suministrados por dichas filiales activas o a través de ellas incluyendo (entre otras): Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V y Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V (y sus filiales, entre otros países, en España, Reino Unido y Suiza), ambas con domicilio social en Bélgica, Avenue de Cortenbergh 52, 1000 Bruselas y sujetas a la supervisión cautelar del Banco Nacional de Bélgica y a la supervisión de la Autoridad de Mercados y Servicios Financieros en el ámbito de la protección al consumidor.  
Las entidades no aseguradoras podrían proporcionar determinados productos y servicios no relacionados con riesgos.  
Si eres un cliente europeo, consulta tu póliza o documentación de asegurado para obtener información sobre la entidad de Cigna que te proporciona cobertura o servicios.