



Todos tenemos dificultades. La aplicación myStrength puede ayudar.

myStrength está diseñada para ayudarle a superar los desafíos de la vida, hacer cambios positivos y mantener su bienestar general. La aplicación puede ayudarle a fijar metas y trabajar para alcanzarlas de la manera más conveniente para usted. Para obtener myStrength, diríjase a kp.org/appsautocuidado y elija las áreas de salud mental y bienestar en las que desea centrarse. Algunas de ellas son las siguientes:

- Controlar la depresión
- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Atención plena y meditación
- Embarazo y crianza de los hijos
- Recuperarse de la dependencia a las drogas, el alcohol o la nicotina.



myStrength ofrece beneficios para todos y está disponible sin costo para los miembros adultos de Kaiser Permanente

La aplicación ofrece programas personalizados de cuidado personal basados en el modelo de terapia cognitivo-conductual. Los programas incluyen actividades interactivas, tablas de seguimiento de salud diarias que muestran su progreso, herramientas para enfrentar una situación en el momento y mucho más. La aplicación myStrength:

- Se basa en la evidencia y es de eficacia comprobada.
- Fue seleccionada especialmente por los médicos de Kaiser Permanente.
- Es confidencial y fácil de usar.

myStrength® es una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Livongo Health, Inc.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101

Obtenga myStrength ahora mismo en kp.org/appsautocuidado

