



¿Se siente abrumado? El poder del cuidado personal está en sus manos.

Los miembros adultos de Kaiser Permanente pueden [descargar 2 aplicaciones conocidas en kp.org/appsautocuidado](https://kp.org/appsautocuidado)

Estas aplicaciones pueden ayudar a desarrollar resiliencia, establecer metas y tomar medidas significativas para convertirse en una persona más saludable y feliz. Elija las áreas en las que desea enfocarse, como control de la depresión, reducción del estrés, mejora del sueño y más.

- Se basan en la evidencia y son de eficacia comprobada.
- Fueron seleccionadas especialmente por médicos de Kaiser Permanente.
- Son confidenciales y fáciles de usar.



Calm

Calm es una aplicación de uso diario que ayuda a disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mejorar la calidad del sueño a través de la meditación y la atención plena. Cuenta con meditaciones guiadas, programas brindados por expertos conocidos en todo el mundo, historias narradas por celebridades, videos sobre movimiento con atención plena y mucho más, por lo que tiene algo para todos los gustos.

La aplicación Calm no se encuentra disponible para los miembros de KP Washington en este momento.



myStrength

myStrength ofrece programas personalizados que 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 está diseñada para ayudarle a fijar metas y trabajar para alcanzarlas de una manera conveniente, al hacer cambios positivos que colaboren con su bienestar general, mental y emocional.

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

Obtenga las aplicaciones en kp.org/appsautocuidado.

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