



Beneficios para la Salud

Juntos, estamos construyendo una comunidad más sana.

INSCRIPCIÓN 2026

Programa de Beneficios para la Salud y el Bienestar de Jubilados Sin Medicare y Empleados del Estado de Maryland



Atención médica que funciona

Resumen de beneficios IHM de Kaiser Permanente en el estado de Maryland para 2026¹

Beneficios y servicios	
Atención preventiva	
Examen físico de rutina	\$0
Servicios para pacientes ambulatorios (por consulta o procedimiento)	
Visita al consultorio de atención primaria	\$15
Visita al consultorio de atención especializada	\$15
La mayoría de las radiografías y pruebas de laboratorio	\$0
Estudios de imágenes por resonancia magnética o tomografía computarizada o por emisión de positrones	\$0
Cirugía ambulatoria	\$0
Servicios quiroprácticos y de acupuntura	\$15
Atención para pacientes hospitalizados (por hospitalización)	
Habitación y comidas, cirugía, anestesia, radiografías, análisis de laboratorio, medicamentos	\$0
Maternidad	
Consultas rutinarias de atención prenatal y la primera consulta posparto	\$0
Parto (por hospitalización)	\$0
Telesalud	
Consulta en línea con un especialista desde el consultorio	\$0
Consulta por video ² con un médico	\$0
Atención de urgencia y de emergencia (por consulta o viaje)	
Atención de emergencia	\$150
Atención de urgencia	\$15
Ambulancia	\$0
Medicamentos recetados (genéricos o de marca)	
Cobertura de medicamentos recetados	Sin cobertura en el plan médico
Gastos máximos de bolsillo	
Por persona	\$1,500
Máximo por familia	\$3,000

Para obtener más información sobre las tarifas y los beneficios, visite dbm.maryland.gov/benefits.

¿Necesita hablar con una persona? Llame a Servicio a los Miembros, al **855-839-5763** (TTY **711**), los 7 días de la semana, de 7 a. m. a 11 p. m.

Índice

Atención más simple e inteligente	2
Combinación de atención y cobertura	3
Acceso conveniente a la atención	5
Cuidado de su salud física y mental	6
Atención de primera clase.....	7
Atención para asuntos urgentes.....	8
Centros médicos de Kaiser Permanente.....	9
Cómo empezar con Kaiser Permanente	10
Cómo comunicarse con nosotros	11

Pruebe una atención médica más simple e inteligente

Cuando todas sus necesidades se cubren con un solo plan, obtiene lo siguiente:

- una experiencia de atención sencilla, tanto en persona como virtual;
- apoyo para su salud mental y bienestar;
- acceso a la atención desde cualquier lugar las 24 horas del día, los 7 días de la semana;
- atención preventiva, primaria y especializada de alta calidad.



La combinación de atención y cobertura marca la diferencia

Sus médicos, hospitales y beneficios del plan de salud deben cooperar para ofrecerle una atención excepcional, en el momento y lugar que la necesite.

Desde atención preventiva, primaria y virtual hasta servicios de farmacia, laboratorio y apoyo en salud mental, integramos todo para que reciba una atención médica centrada en usted.

Por eso, los miembros eligen continuar con Kaiser Permanente casi el doble de tiempo que con otros planes de salud.²



Descubra cómo podemos ayudarle a vivir su mejor vida en kp.org/elijakp.

“ Fue mi primera cita con la Dra. Rieple y quedé muy impresionada. Me hizo sentir como si fuera la persona más importante de su agenda. ”

– Michele, miembro de Kaiser Permanente



Acceso oportuno y conveniente a la atención en persona y virtual

Obtenga la atención que necesite, cuando la necesite. Si es miembro y se ha registrado en **kp.org/espanol**, la aplicación de Kaiser Permanente le permite administrar su atención en línea o conectarse fácilmente con su equipo de atención en cualquier momento. Y, gracias a nuestra red nacional de centros, especialistas y servicios, puede acceder rápido a los resultados de sus pruebas de laboratorio y a citas de atención primaria cerca de su hogar.



Atención en persona

Tenemos más de 35 centros en toda la región del Atlántico Medio, y próximamente se agregarán otros. Con 20 centros en Maryland, 13 en Virginia y 2 en el Distrito de Columbia, es muy fácil encontrar atención cerca de usted en **kp.org/ubicaciones**. Además, como la mayoría de los centros cuentan con médicos, laboratorios, farmacias y servicios de radiología en un mismo lugar, administrar lo relacionado con su atención es más conveniente.



Atención virtual 24/7

Visite **kp.org/espanol** o use nuestra aplicación (para miembros registrados) y comuníquese con un profesional clínico de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o video.³ También puede enviarle correos electrónicos a su equipo de atención, consultar la mayoría de los resultados de laboratorio y mucho más.



Atención cuando viaja

Si piensa viajar, podemos ayudarle a coordinar sus vacunas, surtir sus medicamentos recetados y más. También cuenta con acceso a atención de urgencia y de emergencia en todo el mundo, no solo en los centros de Kaiser Permanente.

Cuidado de su salud física y mental

Nuestros miembros pueden recibir ayuda para la depresión, la ansiedad, las adicciones y la salud mental o emocional, sin necesidad de una referencia, dentro de Kaiser Permanente. Explore la terapia individual y grupal, las clases de salud, los recursos de autocuidado y más.⁴ Estos programas pueden ayudarle a crear un plan de acción para alcanzar sus objetivos de salud.

Recursos para el bienestar diario

Aproveche clases, servicios y programas que le ayudarán a alcanzar sus metas de salud.⁵

- Asesoría sobre bienestar
- Programas de acondicionamiento físico
- Membresías de gimnasio

Nuestros miembros tienen:

5 veces

más probabilidades de hacerse una evaluación para detectar la depresión⁶

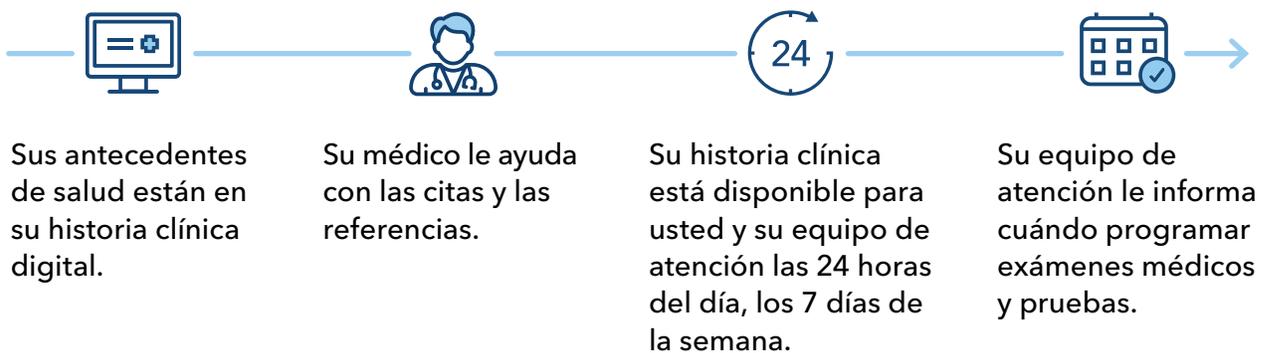
Casi 2 veces

más probabilidades de responder al tratamiento⁶

Atención de primera clase

Con la mayoría de los planes, usted recibe una amplia variedad de servicios preventivos sin costo adicional. Si necesita servicios especializados, ya sea para maternidad, cuidado de cáncer, salud cardíaca u otra condición, tiene acceso a tecnología avanzada y a atención basada en evidencia más reciente. Además, puede cambiar de médico en cualquier momento para contar siempre con un profesional en quien confíe.

Le acompañamos en cada paso del camino



“ Sabemos que el día a día puede ser exigente. Por eso, en Kaiser Permanente trabajamos para que la atención médica sea sencilla y sin complicaciones. ”

– Dra. Khushboo Mehta



Atención para asuntos urgentes

Para cuando necesite tratamiento de inmediato

Obtener ayuda para cuestiones de salud urgentes es más fácil que nunca en Kaiser Permanente.

Atención de urgencia, de urgencia especializada y después del horario normal

Si necesita atención médica sin demora, pero no es una emergencia, puede obtener ayuda en determinados centros médicos de la región, donde ofrecemos **atención de urgencia y atención de urgencia especializada las 24 horas, los 7 días de la semana.**^{7,8,9}

También puede optar por nuestro servicio de **atención después del horario normal**, que es adecuado para cuestiones de salud más leves, como dolor de oído, erupciones, infecciones urinarias y lesiones menores (como esguinces y cortaduras), o para resfriados, sinusitis y síntomas parecidos a los de una gripe. La atención después del horario normal se ofrece solo con cita y en cuatro centros (se indican a la derecha).⁷

Visite kp.org/urgentcare/mas (haga clic en "Español") para obtener la información más actualizada sobre los centros y los horarios de nuestros servicios de atención de urgencia, de urgencia especializada y después del horario normal.

Hospitales premier

Si necesita tratamiento hospitalario, ya sea como paciente hospitalizado o ambulatorio, elegimos hospitales galardonados para trabajar en equipo y coordinar su atención. Estos hospitales están ubicados en todo el territorio de Maryland, Virginia y Washington D. C. Obtenga más información en kp.org/premierhospitals (haga clic en "Español").

Para obtener la lista más actualizada de médicos, especialistas, proveedores de atención afiliados o de la red, y centros y servicios disponibles, visite kp.org/ubicaciones.



Centros de atención después del horario normal

Ashburn Medical Center

kp.org/ashburn

(haga clic en "Español")

Fredericksburg Medical Center

kp.org/fredericksburg

(haga clic en "Español")

White Marsh Medical Center

kp.org/whitemarsh

(haga clic en "Español")

Woodlawn Medical Center

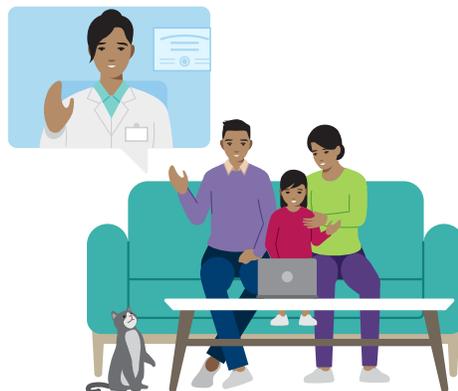
kp.org/woodlawn

(haga clic en "Español")

Cómo empezar con nuestra atención

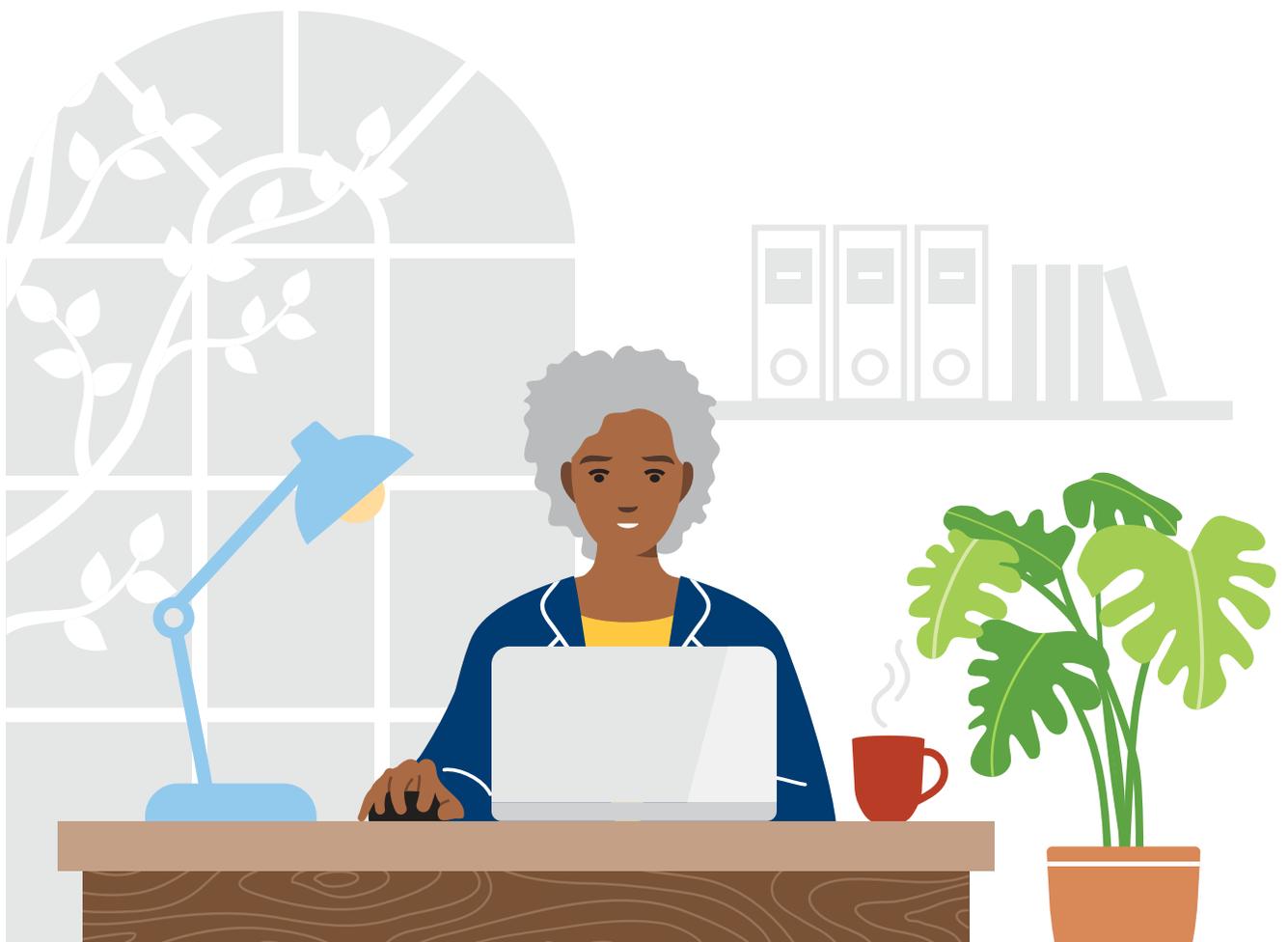
Aquí hay algunas maneras de aprovechar al máximo su membresía con Kaiser Permanente:

- 1** Regístrese en **kp.org/espanol**
Su cuenta segura le permite administrar su atención en línea. Puede acceder a su información de salud, coordinar citas, pagar las facturas y mucho más. Para comenzar, ingrese a **kp.org/nuevosmiembros**.
- 2** Descargue la aplicación de Kaiser Permanente
La aplicación para teléfonos inteligentes pone muchas funciones de **kp.org/espanol** en la palma de su mano, y todo ello de forma segura. **Descargue la aplicación hoy mismo** en **kp.org/movil**.
- 3** Elija su médico
Consulte nuestro directorio de médicos en **kp.org/espanol** para conocer sus antecedentes, sus especialidades, los idiomas que hablan y mucho más. Elija su médico preferido; puede cambiarlo en cualquier momento y por cualquier motivo.
- 4** Transfiera sus recetas médicas
Solo tiene que enviarnos información básica sobre sus medicamentos actuales, como los números de las recetas médicas y su farmacia anterior. Nosotros nos encargaremos del resto.
- 5** Lleve consigo su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente
Enviaremos por correo su nueva tarjeta de identificación de Kaiser Permanente, que incluye su número de historia clínica. Guárdela en su billetera para mantenerla segura.



¿Tiene alguna pregunta? Comuníquese con nosotros.

Visite kp.org/elijakp
o llame al **855-839-5763** (TTY 711)
de 7 a. m. a 11 p. m., los 7 días de la semana.



AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States (Kaiser Health Plan) cumple con las leyes de derechos civiles aplicables federales y no discrimina, excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, país de origen (incluido el dominio de inglés limitado y el idioma principal), edad, discapacidad o sexo (incluidas características sexuales, rasgos intersexuales, embarazo o condiciones relacionadas, orientación sexual, identidad de género, expresión de género y estereotipos de género).

Kaiser Health Plan:

- Ofrece servicios y dispositivos adicionales sin costo a las personas que tienen una discapacidad que les impide comunicarse con nosotros eficazmente, tales como:
 - intérpretes calificados de lenguaje de señas,
 - información escrita en otros formatos, tales como letra grande, audio, braille y formatos electrónicos accesibles.
- Ofrece servicios lingüísticos sin costo a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
 - intérpretes calificados,
 - información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame al **1-800-777-7902** (TTY: **711**).

Si considera que el Kaiser Health Plan no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra forma por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal por correo postal o por teléfono a: Kaiser Permanente, Appeals and Correspondence Department. Attn: Kaiser Civil Rights Coordinator, 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785, Número de teléfono: 1-800-777-7902.

También puede presentar una queja sobre derechos civiles de forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos mediante el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o por teléfono a: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Los formularios para presentar las quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en <https://healthy.kaiserpermanente.org/maryland-virginia-washington-dc/language-assistance/nondiscrimination-notice> (cambie el idioma a español)

AYUDA EN SU IDIOMA

ATTENTION: If you speak English, language assistance services including appropriate auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. Call **1-800-777-7902** (TTY: **711**).

አማርኛ (Amharic) ትኩረት: አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ ተገቢ የሆኑ ረዳት መርጃዎችን እና አገልግሎቶችን ጨምሮ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች በነጻ ይገኛሉ። በ **1-800-777-7902** ይደውሉ (TTY: **711**)።

العربية (Arabic) تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية بما في ذلك من وسائل المساعدة والخدمات المناسبة بالمجان. اتصل بالرقم **1-800-777-7902** (TTY: **711**).

Bàsòò Wùdù (Bassa) Mbi sog: nia maa Bàsàa, njàl mbom a ka maa njàng ndol ni mbom mi tsonj ni sonj, niŋ ma kénŋen yé, mbi èyem. Wó nàŋ **1-800-777-7902** (TTY: **711**)

বাংলা (Bengali) মনোযোগ দিন: আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, আপনি বিনামূল্যে, উপযুক্ত সহায়ক পরিষেবা ও সাহায্য সমেত ভাষা সহায়তা পরিষেবা পেতে পারেন। **1-800-777-7902** (TTY: **711**)-এ ফোন করুন।

中文 (Chinese) 注意事項：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務，包括適當的輔助器材和服務。致電 1-800-777-7902 (TTY: 711)。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می‌کنید، «تسهیلات زبانی»، از جمله کمک‌ها و خدمات پشتیبانی مناسب، به صورت رایگان در دسترس‌تان است با 1-800-777-7902 (TTY: 711) تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION : si vous parlez français, des services d'assistance linguistique comprenant des aides et services auxiliaires appropriés, gratuits, sont à votre disposition. Appelez le 1-800-777-7902 (TTY: 711).

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, steht Ihnen die Sprachassistenten mit entsprechenden Hilfsmitteln und Dienstleistungen kostenfrei zur Verfügung. Rufen Sie 1-800-777-7902 an (TTY: 711).

ગુજરાતી (Gujarati) ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલો છો, તો યોગ્ય સહાયક સહાય અને સેવાઓ સહિતની ભાષા સહાય સેવાઓ, તમારા માટે મફત ઉપલબ્ધ છે. 1-800-777-7902 (TTY: 711) પર કોલ કરો.

Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole) ATANSYON: Si w pale kreyòl, w ap jwenn sèvis asistans lang tankou èd ak sèvis konplèman tè adapte gratis. Rele 1-800-777-7902 (TTY: 711).

हिन्दी (Hindi) ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए उपयुक्त सहायक उपकरण और सेवाओं सहित भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त उपलब्ध हैं। 1-800-777-7902 पर कॉल करें (TTY: 711).

Igbo (Igbo) TINYE UCHE: Ọ bụrụ na ị na-asụ Igbo, Ọrụ enyemaka nke asụsụ ụnyere udi enyemaka na ọrụ kwesiri ekwesị, n'efu, dị nye ị. Kpọ 1-800-777-7902 (TTY: 711).

Italiano (Italian) ATTENZIONE. Se parla italiano, può usufruire gratuitamente dei servizi di assistenza linguistica compresi gli opportuni aiuti e servizi ausiliari. Chiamare il numero 1-800-777-7902 (TTY: 711).

日本語 (Japanese) 注意：日本語を話す場合、適切な補助機器やサービスを含む言語支援サービスが無料で提供されます。1-800-777-7902までお電話ください (TTY: 711)。

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 구사하실 경우, 필요한 보조 기기 및 서비스가 포함된 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-800-777-7902 로 전화해 주세요 (TTY: 711).

Naabeehó (Navajo) DÍÍ BAA AKÓ NÍNÍZIN: Díí saad bee yánítí'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', biniit'aa da beeso ndinish'aah t'aala'I bi'aa 'anashwo' doo biniit'aa, t'aadoo baahilinigoo bits'aadoo yeel, t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih 1-800-777-7902 (TTY: 711).

Português (Portuguese) ATENÇÃO: Se fala português, temos à sua disposição serviços gratuitos de assistência linguística, incluindo serviços e materiais de apoio adequados. Ligue para 1-800-777-7902 (TTY: 711).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ! Если вы говорите по-русски, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки, включая соответствующие вспомогательные средства и услуги. Позвоните по номеру 1-800-777-7902 (TTY: 711).

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística que incluyen ayudas y servicios auxiliares adecuados y gratuitos. Llame al 1-800-777-7902 (TTY: 711).

Tagalog (Tagalog) PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, available sa iyo ang serbisyo ng tulong sa wika kabilang ang mga naaangkop na karagdagang tulong at serbisyo, nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-777-7902 (TTY: 711).

ไทย (Thai) โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย ท่านสามารถขอรับบริการช่วยเหลือด้านภาษา รวมทั้งเครื่องช่วยเหลือและบริการเสริมที่เหมาะสมได้ฟรี โทร 1-800-777-7902 (TTY: 711).

أردو (Urdu) توجه: اگر آپ اردو بولتے ہیں تو آپ مفت زبان کی معاونت کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں، جیسے مناسب معاون امداد اور خدمات۔ کال کریں 1-800-777-7902 (TTY: 711)۔

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, bạn có thể sử dụng các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí, bao gồm các dịch vụ và phương tiện hỗ trợ phù hợp. Xin gọi 1-800-777-7902 (TTY: 711).

Yorùbá (Yoruba) ÀKÍYÈSÍ: Tí o bá n sọ èdè Yorùbá, àwon isẹ̀ ìrànlọ́wọ̀ èdè tó fi kún àwọn ohun èlò ìrànlọ́wọ̀ tó yẹ àti àwọn isẹ̀ láísí ìdíyelé wà fún ọ. Pe 1-800-777-7902 (TTY: 711).

Notas finales

¹Este es un resumen de las características del plan de Kaiser Permanente. Para obtener más información, lea su *Resumen de Beneficios y Cobertura (Summary of Benefits and Coverage)* de Kaiser Permanente. Todos los beneficios están sujetos a las definiciones, limitaciones y exclusiones establecidas en la *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)*. Puede descargar este documento desde la sección de planes y beneficios en myhealth.kp.org/maryland (en inglés). No se exige el copago de emergencia si la persona ingresa al hospital dentro de las 24 horas debido a la misma condición o si ingresa directamente como paciente hospitalizado.

²Datos internos de Kaiser Permanente, 2020; Hanming Fang, PhD, y otros, "Trends in Disenrollment and Reenrollment Within US Commercial Health Insurance Plans, 2006-2018", *JAMA Network*, 24 de febrero de 2022.

³Cuando corresponda y esté disponible. Si viaja fuera del estado, es posible que las consultas por teléfono o por video no estén disponibles en ciertos estados debido a leyes relacionadas con las licencias médicas. Las leyes varían según el estado.

⁴Es posible que tenga que pagar por algunas clases.

⁵Los servicios descritos no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud y no están sujetos a los términos establecidos en la *Evidencia de Cobertura* u otros documentos del plan. Los servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso.

⁶Calificaciones en el Conjunto de Datos e Información sobre el Empleador para el Plan de Salud (Healthcare Effectiveness Data and Information Set, HEDIS) 2024 de Kaiser Permanente. Los datos de referencia fueron proporcionados por Quality Compass del Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) y representan todas las líneas comerciales. El Departamento de Calidad de la Atención y el Servicio de Kaiser Permanente proporcionó las calificaciones regionales combinadas de Kaiser Permanente. Los datos que aparecen en esta publicación fueron proporcionados por Quality Compass 2024 y se usan con permiso del NCQA. Quality Compass 2024 incluye ciertos datos de la Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS). Cualquier presentación, análisis, interpretación o conclusión que se base en estos datos pertenece de manera exclusiva a los autores; el NCQA se exime específicamente de toda responsabilidad por tal presentación, análisis, interpretación o conclusión. Quality Compass y HEDIS son marcas comerciales registradas del NCQA. CAHPS es una marca comercial registrada de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality).

⁷No se puede garantizar la continuidad de la disponibilidad ni la participación de los centros de atención. Kaiser Permanente se reserva el derecho a trasladar, modificar o anular la ubicación y los horarios de los servicios de atención de urgencia. Para leer la información más actualizada, visite kp.org/urgentcare/mas (haga clic en "Español").

⁸Una condición médica de emergencia es aquella en la que la falta de atención médica inmediata podría provocar cualquiera de las siguientes situaciones: 1) poner en peligro grave la salud de la persona (o, en el caso de una embarazada, la salud de la madre o la del bebé en gestación); 2) causar un daño grave a las funciones del organismo; o 3) causar la disfunción grave de algún órgano o parte del cuerpo. Consulte la *Evidencia de Cobertura*, el *Acuerdo de Membresía (Membership Agreement)* o el folleto federal 73-047 para conocer la definición completa de una condición médica de emergencia. No se exige el copago de emergencia si la persona ingresa al hospital dentro de las 24 horas debido a la misma condición o si ingresa directamente como paciente hospitalizado.

⁹Si cree que tiene una emergencia médica, llame al **911** o acuda al hospital más cercano.

Kaiser Permanente le ofrece atención médica de primer nivel

No solo somos el plan comercial mejor calificado de la región, sino también un sistema integral de atención diseñado para apoyar a su equipo.

Atención y cobertura juntas: nuestro sistema integrado conecta su atención médica, su plan, los médicos, los centros y más para lograr mejores resultados de salud.

Cuidado a su manera: elija a su médico y cámbielo en cualquier momento. Reciba atención en persona en nuestros centros de última generación o atención virtual desde su hogar, trabajo o cualquier lugar.

Equipo de atención conectado: su médico y sus especialistas están conectados a través de su historia clínica electrónica. Trabajan en conjunto y con usted para tomar decisiones sobre su salud, sin una aseguradora como intermediaria.

Atención en un solo lugar: en la mayoría de nuestros centros, puede ver a su médico, surtir recetas, hacerse análisis de laboratorio y más, todo en una sola visita.

Apoyo para la salud mental: si enfrenta depresión, ansiedad, adicción u otro problema de salud mental o emocional, estamos aquí para ayudarle, y no necesita una referencia.

Apoyo comunitario: en 2023 invertimos \$3.1 mil millones en la salud de nuestros miembros y sus comunidades.

kp.org/elijakp

En números



12.4 millones
de miembros atendidos



Más de 117,000
nacimientos



Más de 76,000
enfermeros



Más de 25,000
médicos



40
hospitales



611
consultorios médicos



