

Comience su viaje a una mejor salud emocional

Como miembro de Excellus BlueCross BlueShield (BCBS), usted tiene acceso a una amplia gama de programas y herramientas de salud conductual, así como a un equipo completo de especialistas en salud conductual compuesto por nuestros médicos, farmacéuticos, enfermeros registrados, trabajadores sociales autorizados y más. Pero, ¿cómo funciona todo? Siga a Christine mientras se conecta con nuestro equipo y utiliza lo que incluye su plan para mejorar su bienestar emocional.



Christine, casada y madre de tres hijos, siempre ha encontrado la manera de equilibrar las responsabilidades de la casa con una carrera exigente.

Pero poco después de conseguir un nuevo puesto en la alta dirección, comenzó a tener dolores de cabeza debilitantes varias veces a la semana.



Tom llamó a Christine y hablaron de cómo los problemas en el trabajo habían sido excepcionalmente estresantes últimamente.

Sin estar segura de a quién acudir, llamó a nuestra **Línea de enfermeros 24/7** para pedir ayuda. Después de una breve charla, nuestro enfermero le aseguró que parecían dolores de cabeza por la tensión clásicos y la conectó con nuestro **Equipo de gestión de salud conductual** mediante uno de nuestros administradores de atención, Tom.



Luego llevó la conversación al resto del equipo de Excellus BCBS, **coordinándose con nuestros enfermeros, médicos y trabajadores sociales** para pensar el mejor curso de acción para Christine.

El equipo concluyó que el manejo diario del estrés debería ser suficiente. Tom sugirió que **descargara la aplicación Wellframe®**, que utilizaron para desarrollar su plan personalizado.



Ahora que Christine controla mejor su estrés, sufre menos dolores de cabeza y le encanta su nuevo trabajo. Todavía se mantiene en contacto con Tom, comparte su progreso y trabajan juntos para establecer nuevas metas.



El plan de Christine también incluía sesiones periódicas con un terapeuta. Para evitar el estrés de encajar las visitas en el consultorio en su horario, utiliza **telemedicina para reunirse virtualmente**.

Dé su primer paso hoy

Descargue GRATIS la aplicación Wellframe® para conectarse con un administrador de atención
(código de acceso: excelluswelcome)

O llame a nuestro equipo de administración de atención al 1-877-222-1240 (TTY: 1-800-662-1220) de lunes - viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., ET

