

Preguntas frecuentes sobre Spring Health

Conozca Spring Health, su beneficio de salud mental y bienestar.



¿Qué es Spring Health?

Spring Health es un beneficio que ofrece fácil acceso a asistencia conveniente y personalizada de salud mental. United Agricultural Benefit Trust ofrece Spring Health para ayudarle a superar cualquiera de los desafíos de la vida.

¿Quién puede acceder a Spring Health?

A partir del 1.º de febrero, los participantes del plan United Agricultural Benefit Trust pueden acceder a (10) visitas anuales sin costo compartido. Después de que se hayan utilizado las primeras diez (10) visitas, se aplicarán los copagos, coseguros y deducibles del plan. Tenga en cuenta que la necesidad médica se aplica a TODAS las visitas.

Spring Health estará disponible para los miembros del plan HSA. Sin embargo, de acuerdo con los lineamientos del plan, los participantes en el plan HSA deben pagar las tarifas de la visita hasta que se haya alcanzado el deducible del plan. Una vez que se alcance el deducible, se aplicará el costo compartido del plan correspondiente hasta que se alcance el costo máximo de bolsillo. Se pueden aplicar exclusiones adicionales, consulte los beneficios de su plan para obtener más información. United Agricultural Benefit Trust ofrece terapia de Spring Health a una tarifa dentro de la red a los participantes inscritos en United Agricultural Benefit Trust (UABT).

Spring Health proporciona sin límite lo siguiente:

- Citas con el Navegador de la atención
- Ejercicios Moments autoguiados
- Asistencia en caso de crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¿Es confidencial mi participación?

Su atención con Spring Health es privada y confidencial. Nos tomamos muy en serio nuestra responsabilidad de proteger su privacidad y no compartimos datos individuales con su empleador a menos que usted lo solicite o lo exija la ley. Para obtener más información sobre los tipos de información que recopilamos o compartimos, consulte nuestra política de privacidad y el aviso de la HIPAA. Spring Health no comparte con su empleador sus respuestas a la evaluación ni el uso que haga de alguno de nuestros servicios. Solo usamos sus respuestas para crear un plan personalizado de atención que lo ayude a sentirse mejor, más rápido.

¿Cómo me puedo comunicar con Spring Health?

Comience en línea en unitedag.springhealth.com o descargue la aplicación móvil Spring Health (disponible en la App Store o Google Play).

Si tiene preguntas o necesita ayuda, visite springhealth.com/support o llame al 1-855-629-0554.

- Presione 1 para obtener apoyo en español.
- Presione 2 para obtener asistencia en caso de crisis (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana).
- Presione 3 para preguntas generales/asistencia (disponible de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 11:00 p. m., hora del este)

¿Por qué debo usar Spring Health?

Averiguar por dónde empezar con el cuidado de su salud mental puede ser abrumador. Spring Health despeja las dudas con una breve evaluación que determina en dónde se encuentra usted hoy y crea un plan de atención basado en sus necesidades y preferencias. Recibirá comentarios sobre sus resultados, así como recomendaciones sobre los siguientes pasos. Para que pueda comenzar, Spring Health conecta a cada participante con un Navegador de la atención, un médico autorizado que actuará como su guía personal con el objetivo de asegurar que usted reciba la mejor atención para abordar sus necesidades.

¿Cuándo debo usar Spring Health?

Spring Health puede ayudar con una amplia gama de necesidades de salud mental, desde desafíos cotidianos hasta apoyo clínico para la ansiedad o la depresión. Algunos ejemplos son:

- Estrés y agotamiento
- Problemas en las relaciones o en la crianza de los hijos
- Depresión prolongada, tristeza o irritabilidad
- Sentimientos de altibajos extremos
- Miedos, preocupaciones y ansiedades excesivas
- Dificultades para enfocarse en el trabajo
- Fuertes sentimientos de ira
- Aislamiento social
- Incapacidad para hacer frente a los problemas o a las actividades cotidianas
- Pensamientos suicidas
- Temor intenso a aumentar de peso
- Estado de ánimo negativo prolongado

¿Qué sucede si no necesito terapia o si aún no estoy listo para hablar con alguien?

¡No pasa nada! Siempre puede acceder a Moments, una biblioteca digital de ejercicios autoguiados diseñados para mejorar su bienestar mental. Los ejercicios de Moments son breves (de 3 a 5 minutos) y están disponibles tanto en inglés como en español a través de su cuenta de Spring Health. Use Moments para obtener ayuda a pedido para cualquier cosa que sienta, ya sea que necesite ayuda para controlar el estrés, calmar la ansiedad, superar el agotamiento, mejorar el sueño, practicar más atención plena o enfrentarse a otros desafíos.

¿Qué pasa si necesito ayuda de inmediato?

Spring Health ofrece asistencia en caso de crisis las 24 horas al día, los 7 días a la semana. Si siente que necesita hablar con alguien ahora y no puede esperar para programar una cita, llame al 1-855-629-0554 y presione 2. Un profesional autorizado responderá a su llamada en 60 segundos. No necesita activar ni iniciar sesión en su cuenta de Spring Health para llamar. La asistencia en caso de crisis está disponible siempre que necesite ayuda inmediata, ya sea que ponga en riesgo su vida o no.

Si usted o alguien que conoce corre el riesgo de sufrir algún daño, llame inmediatamente al 911. Para ponerse en contacto con la Línea de prevención del suicidio y de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988.

¿Cómo puede ayudar Spring Health?

Hay una gran variedad de valiosos servicios y recursos disponibles a través de Spring Health. Los participantes tienen fácil acceso a lo siguiente:

- **Atención personalizada.** Haga una breve evaluación en línea para obtener un plan de atención diseñado solo para usted. Según sus necesidades inmediatas y metas a largo plazo, las recomendaciones pueden incluir terapia, ejercicios autoguiados o una combinación de opciones de atención.
- **Terapia.** Obtenga asistencia cuando sea conveniente para usted, ya sea virtualmente o en persona. Las citas están disponibles en tan solo dos días, incluso por la noche y los fines de semana.
- **Proveedores diversos y de alta calidad.** Elija un terapeuta experimentado con el que se sienta cómodo. Recibirá recomendaciones que se basan en sus necesidades y preferencias, y también puede buscar proveedores por especialidad, género, etnia o idioma.
- **Atención para toda su familia.** Las familias también necesitan asistencia de salud mental, y es por eso que Spring Health ofrece acceso rápido a proveedores que se especializan en trabajar con parejas, familias, niños y adolescentes.
- **Orientación y asistencia especializadas.** Su Navegador de la atención, un médico autorizado, actuará como su guía personal para asegurarse de que reciba la mejor atención para sus necesidades. Él puede guiarlo a través de sus recomendaciones, ayudarlo a encontrar el terapeuta adecuado y brindarle asistencia ilimitada.
- **Ejercicios de bienestar autoguiados.** Obtenga asistencia a pedido de Moments, una biblioteca de ejercicios cortos y autoguiados diseñados para mejorar su bienestar mental. Los ejercicios de Moments pueden ayudarlo a manejar el estrés, calmar la ansiedad, vencer el agotamiento, mejorar el sueño y practicar más atención plena.

¿Cómo personaliza Spring Health mi atención?

Sabemos que todo el mundo es diferente y por eso, adoptamos un enfoque personalizado para su atención. Después de registrarse, se le pedirá que complete una breve evaluación de salud mental que hará recomendaciones de atención precisas en función de sus respuestas. Todas nuestras preguntas están diseñadas para conocerlo, para que podamos trabajar juntos y para ayudarlo a mantenerse sano.

Después de la evaluación, recibirá su plan de atención personalizado. Según cuáles sean sus necesidades inmediatas y metas a largo plazo, su plan podría incluir terapia, ejercicios autoguiados o una combinación de opciones de atención.

¿Cómo puedo comenzar con Spring Health?

Siga estos pasos para activar su cuenta de Spring Health:

- Comience en **unitedag.springhealth.com**
- Haga clic en "Crear mi cuenta" e ingrese su nombre completo, fecha de nacimiento y correo electrónico del trabajo* [* No se necesita un código de autorización para registrarse]
- Revise el acuerdo de comunicación electrónica de Spring Health y haga clic en "Verificar su beneficio"
- Se abrirá una nueva ventana en su navegador web en la que deberá volver a introducir su correo electrónico y hacer clic en "Activar su beneficio" para finalizar la creación de la cuenta
- Realice la evaluación y revise su plan de atención personalizado
- A continuación, puede programar la atención directamente con un proveedor, o programar un tiempo para hablar con su Navegador de la atención para recibir orientación o apoyo.

Si tiene algún problema para inscribirse, visite **springhealth.com/support** o llame al 1-855-629-0554 (de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 11:00 p. m., hora del este).

¿Qué es un Navegador de la atención y cómo puede ayudar?

Los Navegadores de la atención de Spring Health son profesionales de salud mental autorizados que sirven como punto de contacto principal en cada paso del recorrido que inicie. Sirven como guías personales, se aseguran de que usted esté conectado con la mejor atención posible para cubrir sus necesidades específicas. Su Navegador de la atención especializado está disponible para analizar los resultados de su evaluación, guiarlo a través de sus opciones de atención, reservar citas y brindar apoyo emocional. Si tiene preguntas sobre la terapia o sobre cualquier parte de su plan de atención, su Navegador de la atención le dirá qué esperar. Las citas con el Navegador de la atención pueden programarse a través de su cuenta en unitedag.springhealth.com o en la aplicación móvil de Spring Health.

¿Cuál es la diferencia entre un seguimiento y una cita de terapia?

Durante todo su camino de atención, se le pedirá que complete las revisiones de salud mental a través de una breve evaluación en línea o de una sesión telefónica rápida con su Navegador de la atención. Es importante que complete sus evaluaciones para hacer un seguimiento del progreso y proporcionar comentarios sobre el tratamiento, así podremos asegurarnos de que el plan de atención está funcionando. Las citas de terapia se realizan cuando se reúne con un terapeuta durante aproximadamente 50 minutos para tener conversaciones más profundas sobre pensamientos, sentimientos y comportamientos, y trabajar en estrategias a largo plazo que ayuden a mejorar su bienestar.

¿Cómo puedo programar citas de terapia?

Puede programar y gestionar citas accediendo a su cuenta de Spring Health en unitedag.springhealth.com o con la aplicación móvil de Spring Health. Para programar una cita de terapia, haga clic en "Programar" y luego, en "Programar una visita terapéutica" en la barra de menú superior del panel de inicio. Su Navegador de la atención también puede ayudarlo a programar citas de terapia.

¿Qué sucede si pierdo una cita?

Los proveedores de Spring Health requieren un aviso de 24 horas para las cancelaciones. Si no va a una cita o si cancela con menos de 24 horas (un día calendario) de anticipación a su cita programada, es posible que se le cobre una tarifa por cancelación tardía. Los miembros de UnitedAg son responsables de todas las tarifas que cobra Spring Health por cancelación tardía y por no presentarse a la cita. Revise las políticas de Spring Health para obtener más detalles. El equipo de Servicios para miembros de UnitedAg está disponible en el 800.223.4590 si tiene preguntas o necesita información adicional.

¿Qué afecciones cubre Spring Health?

Todos los proveedores de Spring Health pueden ayudarlo con preguntas generales sobre salud mental y afecciones como ansiedad, depresión, TDAH y TEPT. También verá etiquetas verdes debajo de cada proveedor que señalan las áreas de especialización, como divorcio, duelo, LGBTQ+, veteranos y más.

Spring Health no cubre el trastorno del espectro autista ni la psicoterapia sin plazo definido y de larga duración. Si necesita atención para una afección no cubierta por Spring Health, hable con su navegador de la atención, quien puede derivarlo a recursos o proveedores que puedan ayudarlo.

¿Qué tipos de proveedores están disponibles con Spring Health?

Nuestros proveedores incluyen terapeutas con maestría y doctorado (trabajador social clínico con licencia [LCSW], terapeuta matrimonial y familiar con licencia [LMFT], consejero profesional con licencia [LPC], técnico en psicología con licencia [LPA], enfermero especializado [ANP], doctor [PhD], doctor en psicología [PsyD]), psiquiatras y otros médicos, incluidos internistas y médicos de familia. Nuestros Navegadores de la atención son médicos con nivel de maestría. Todos los proveedores de la red de Spring Health están autorizados con credenciales profesionales, brindan atención virtual, proporcionan evaluaciones estandarizadas y practican terapias basadas en evidencia.

¿Cuál es la diferencia entre un psiquiatra, un médico y un terapeuta?

Los psiquiatras son doctores (es decir, médicos) que pueden recetar medicamentos para tratar una afección. De manera similar, los médicos de medicina interna (es decir, internistas) y de medicina familiar están capacitados para abordar afecciones de leves a moderadas con medicamentos.

Los terapeutas no utilizan medicamentos en su práctica. En su lugar, están altamente capacitados para evaluar y tratar afecciones con tratamientos basados en la charla, como terapia cognitiva conductual o terapia interpersonal Preguntas frecuentes.

¿Cuál es su proceso para encontrar e incorporar a sus médicos?

Nuestros médicos son examinados a través de un riguroso proceso de entrevista y acreditación, y deben cumplir los siguientes criterios:

- Capacitación de residencia completa en psiquiatría, medicina interna o medicina familiar
- Elegibles por la junta o certificados por la junta
- Licencias sin restricciones en los estados en donde llevan a cabo su práctica profesional
- No hay reclamaciones activas por mala praxis ni medidas disciplinarias .

¿Qué tan diversa es la red de profesionales de Spring Health?

Uno de los factores de éxito más importantes en el recorrido hacia la salud mental es que usted se sienta cómodo con su terapeuta. Spring Health tiene una de las redes de proveedores más diversas de la industria de la salud mental para asegurarse de que usted pueda encontrar terapeutas experimentados con los que se identifique.

- El 45 % de los proveedores de Spring Health se identifica como BIPOC
- 9 % se identifica como asiático
- El 29 % se identifica como negro
- 15 % se identifica como latino
- El 10 % se identifica como multirracial
- El 2 % se identifica como nativo americano
- 16 grupos raciales representados
- 48 idiomas hablados
- El 34 % se especializa en temas LGBTQ+
- El 27 % se especializa en identidad racial
- El 21% se especializa en niños.
- El 26 % se especializa en identidad de género
- 69 % se especializa en traumas
- El 38 % se especializa en abuso de sustancias
- El 28 % se especializa en militares y veteranos
-

¿Cómo puedo solicitar un proveedor con una especialidad o experiencia en particular?

Haremos recomendaciones basadas en sus necesidades y preferencias. También puede buscar a alguien con quien hablar por especialidad, género, etnia, idioma y otros filtros, como las afecciones que tratan o si ofrecen atención presencial o virtual. Los proveedores describirán su trayectoria en su biografía.

Si necesita ayuda, su Navegador de la atención puede ayudarlo a encontrar un proveedor que satisfaga sus necesidades.

Ya tengo un proveedor con el que estoy contento. ¿Tengo que cambiar?

No es necesario cambiar de proveedor; sin embargo, es posible que no esté cubierto en la red de Spring Health como parte de este beneficio. Para confirmar, puede hablar directamente con él o pedirle a su Navegador de la atención que lo busque por nombre.

Si su proveedor actual no forma parte de la red de Spring Health, puede visitar springhealth.com/providers y hacer clic en "Enviar solicitud hoy" para unirse. Al presentar la solicitud, el proveedor debe seleccionar "Otro" y escribir "Referencia de paciente" cuando se le pregunte cómo se enteró de Spring Health.

Incluso si está siendo atendido por un proveedor fuera de la red de Spring Health, puede utilizar el beneficio como orientación adicional para conformar mejor su tratamiento actual.

¿Cómo sé si mi hijo necesita asistencia de salud mental?

Si no está seguro de por dónde empezar, comuníquese con su Navegador de la atención. Como profesional de salud mental autorizado, puede responder preguntas y ayudarlo a encontrar el mejor camino a seguir para su hijo.