friday health plans

GUÍA DE USO PARA MIEMBROS DE 2023

BIENVENIDOS A

# Friday Health Plans

**Utilice esta Guía para asegurarse de tener *todos* los beneficios.**

COMIENCE AQUÍ

"Realmente necesito que mi seguro médico funcione para mí".

## POR SUPUESTO QUE SÍ.

Ese es el objetivo de esta **Guía de uso para miembros de Friday**. Dedique unos minutos para obtener *todos* los beneficios de su plan. Luego tome el dinero y el tiempo que está ahorrando y vaya a algún lugar divertido. **¿DE ACUERDO?**

friday health plans

### QUÉ CONTIENE LA GUÍA DE USO


Cómo comenzar . . . . . 1
Identificación de miembro . . . 2
Portal para miembros . . . . . 3
Aplicación móvil . . . . . 3
Cómo realizar pagos . . . . . 4
Pago automático. . . . . 4
Manténgase informado . . . . . 5
Buscar proveedores. . . . . 6
Gestione su atención. . . . . 7
Teladoc. . . . . 7
Medicamentos con receta . . . 8
Atención de urgencia y de emergencia . . . . . 9
Salud mental . . . . . 10
Cobertura de la vista . . . . . 11
Friday Care Crew . . . . . 12


## Tener un buen seguro médico cambia la vida.

**Usted pone en marcha eso con su plan Friday.**

### Conozca a su Friday Care Crew.

friday care crew

Hacer que la cobertura de salud sea más simple y asequible es el punto clave de Friday. Si tiene preguntas sobre sus beneficios de seguro, envíe un correo electrónico o llame a su **Friday Care Crew** para obtener las respuestas que necesita.

+ **questions@fridayhealthplans.com**
+ **800-475-8466**: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. MT

**¿QUÉ ES LO SIGUIENTE?** Lea "Cómo comenzar con su Friday Health Plan" y luego configure su plan.

DESCRIPCIÓN GENERAL

# Cómo comenzar con su Friday Health Plan

## Efectúe su primer pago.

Si efectuó el pago en el momento en que solicitó su seguro médico, ya está todo listo. Si no pagó cuando se inscribió, puede efectuar el pago hasta el día 20 del mes para que la cobertura se inicie el mes siguiente.

### Cómo efectuar su primer pago.

Recibirá una factura por correo postal y por correo electrónico. Esta incluirá su identificación de miembro y el monto adeudado. Puede pagar con tarjeta de crédito, giro bancario o cheque.

Elija una de estas formas de pago:

1. Línea telefónica automatizada: **800-475-8466**
   Pulse la opción 1 para realizar un pago.
2. Pague en línea **https://www.fridayhealthplans.com/en/pay-now.html**
3. Portal para miembros o aplicación móvil de Friday: **https://www.fridayhealthplans.com/en/member-hub.html**
   También puede configurar pagos automáticos aquí para meses futuros.
4. Envíe por correo postal un cheque que indique el número de identificación de miembro a la siguiente dirección:
   Friday Health Plans
   P.O. Box 200293
   Dallas, TX 75320-0293

DESCRIPCIÓN GENERAL

# Cómo obtener su identificación de miembro

Su tarjeta de identificación de miembro es la clave para usar su seguro para programar citas con el médico, obtener sus recetas y realizar un pago.

**Acceda a su identificación de miembro en el portal y la aplicación móvil de Friday.**

Regístrese en el portal y la aplicación móvil (si se registra en uno, puede utilizar la misma información de inicio de sesión para el otro).

+ Unos días después de que realice su pago, puede acceder a una copia de su identificación de miembro de Friday.
+ Este **video de registro** lo explica todo.

**Su número de identificación de miembro** es la clave para concertar citas con el médico y obtener recetas. Esto garantiza que sus facturas médicas se envíen a Friday para procesar y aplicar sus beneficios de seguro.

**Los números de BIN y PCN de las recetas** son información adicional que su farmacia necesita para procesar sus recetas.

**¿QUÉ ES LO SIGUIENTE?**

**Explore 9 FORMAS de aprovechar al máximo su plan de salud Friday, cada una con enlaces útiles.**

# 1 Su Portal para miembros y aplicación móvil de Friday

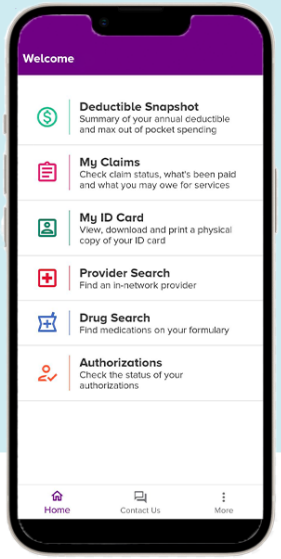
## Su conexión en cualquier momento.

**El portal y la aplicación móvil son su conexión las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para acceder a todas las cosas de Friday. Utilícelos para:**

+ **Ver su tarjeta de identificación en línea.**
  Esta tarjeta tiene el número de membresía y la información de farmacia que necesita para citas y recetas.
+ **Realizar pagos.**
  En línea o por la aplicación, usted tiene el control.
+ **Revisar los beneficios de su plan Friday**.
  Así sabrá por adelantado lo que se cubre.
+ **Consultar los médicos y centros de Friday Network.**
  Elija entre estos proveedores para garantizar la cobertura.
+ **Revisar los estados de cuenta actuales y pasados.**
  Haga un seguimiento de su historial de deducibles y pagos.
+ **Ver sus reclamaciones y autorizaciones médicas.**
  Consulte las transacciones detalladas.

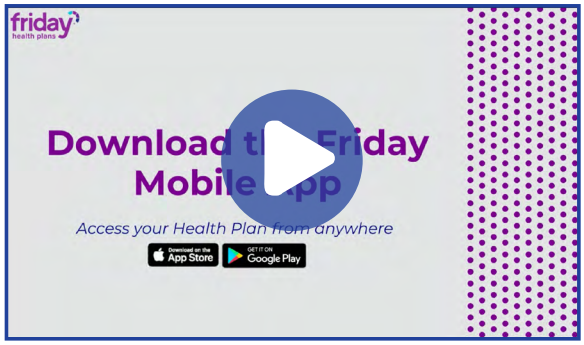
**ENLACES RÁPIDOS**

**Centro de miembros**
**Descargar aplicación para Android**
**Descargar aplicación para Apple**




**VER VIDEOS**

**Conozca el Portal para miembros en 5 minutos.**




**Conozca la aplicación móvil de Friday.**

# 2 Cómo realizar pagos mensuales

## ¿Qué es lo más fácil para usted?

**Sus pagos de primas vencen cada mes,** el 20 antes del mes de servicio (por ejemplo, el 20 de mayo para la cobertura de junio). Pague con cheque, cheque electrónico (ACH) o con tarjeta de crédito. Ofrecemos muchas formas de pagar:

### ENLACES RÁPIDOS

**Inicio de sesión en el Portal para miembros**

**Llame para realizar un pago**
**800-475-8466**
Pulse la opción 1 para realizar un pago.

**Envíe un pago por correo a:**
Friday Health Plans
PO Box 200293
Dallas, TX 75320-0293

*Anote su número de identificación de miembro en su cheque.*

### A. Portal para miembros

¿Quiere una cosa menos de la que preocuparse? Configure el **pago automático**.

### B. Aplicación móvil

Descargue la aplicación... pague desde su teléfono... y guarde el tiempo que ahorra.

### C. Teléfono automático

**Llame al 800-475-8466** y presione la opción 1 para realizar un pago. Para efectuar el pago, usted usará su número de identificación de miembro.

### D. Sitio web

Utilice el botón **Pagar ahora** para enviar el pago.

**VER VIDEO**

**Cómo establecer pagos automáticos.**

# 3 Manténgase informado

## Su acceso desde cualquier lugar.

**Con los seguros médicos, el conocimiento es más que poder. También es la clave para obtener más, ahorrar dinero y sentirse mejor.**

**ENLACES RÁPIDOS**

**Suscripción a mensajes de texto**

**fridayhealthplans.com**

**Suscríbase a los MENSAJES DE TEXTO.**

Asegúrese de aceptar mensajes de texto de Friday para recibir actualizaciones sobre su plan de salud.

**Visite la PÁGINA DE INICIO con frecuencia.**

Se actualiza regularmente para mantenerlo al día.

**Lea su BOLETÍN mensual DE FRIDAY.**

Incluye información útil sobre beneficios, servicios y formas de aprovechar al máximo su plan de salud.

# 4 Encuentre a sus proveedores de atención médica de Friday

## De nuestra amplia red.

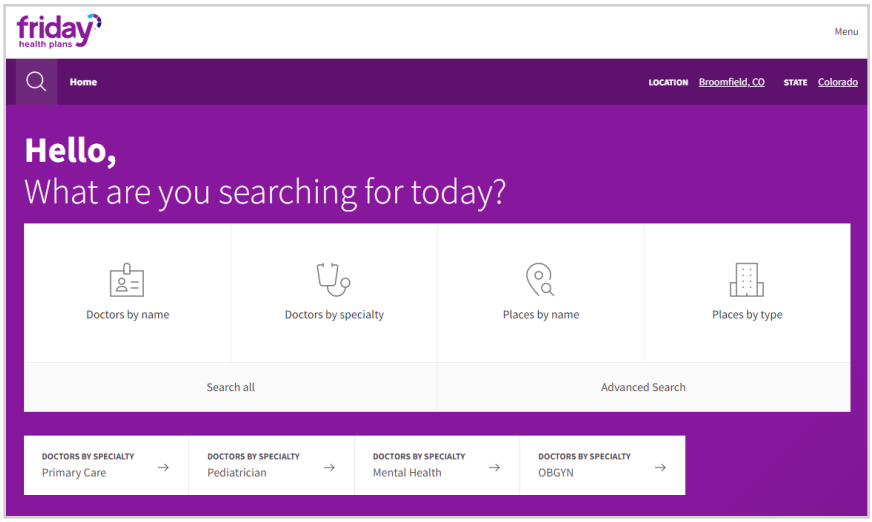
**Elija entre muchos médicos de atención primaria, especialistas y centros de atención de la salud en Friday Health Network.**

- Utilice la herramienta de **búsqueda de proveedores** en el sitio web de Friday Health Plans para encontrar cuidadores dentro de la red. Vea el video para obtener más información.
- Recuerde que debe visitar a un proveedor médico de la red de Friday para utilizar su seguro médico (excepto en casos de emergencia, en los que puede visitar la sala de emergencias más cercana y recibirá cobertura).

**ENLACES RÁPIDOS**

**Buscar un proveedor**

**Video de la herramienta de búsqueda de proveedores**




**VER VIDEO**

**Cómo encontrar proveedores médicos dentro de la red.**

# 5 Gestione su atención médica

## Conozca todos sus recursos.

**La mejor atención de la salud es realmente una sociedad: usted, sus proveedores de atención médica de Friday y Friday Health Plans.**

### Los siguientes beneficios gratuitos forman parte de su plan.

**Cuanto mejor entienda cómo y cuándo usarlos, más se beneficiará de Friday.**

+ **Su examen de bienestar anual gratis disponible *en todos los planes***

  Sepa qué esperar en su examen y qué se trata.

+ **Exámenes y procedimientos preventivos**

  Colonoscopia, mamografía, inmunización, vacunas contra la gripe y más.

+ **Visitas virtuales**

  Utilice Teladoc para las visitas de salud física y mental.

**ENLACES RÁPIDOS**

**Teladoc**

**Visitas ilimitadas de atención primaria y salud mental en la mayoría de los planes***

+ Cuando no se sienta bien, haga un control con su proveedor de atención primaria sin costo.
+ Debido a que creemos que la salud mental es parte de su salud general, las visitas de asesoramiento también son gratuitas para todos los miembros de su plan de salud.

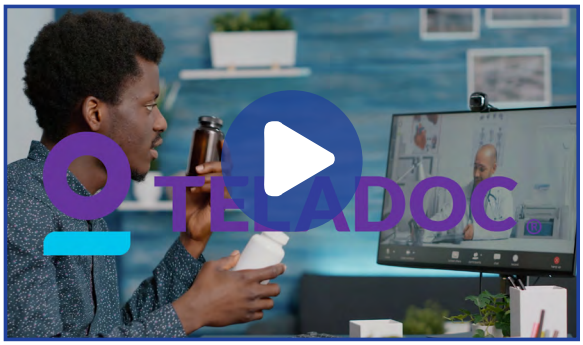
### Programe visitas virtuales gratuitas con Teladoc.

Teladoc HEALTH

**Teladoc** es una red de médicos específica diseñada solo para visitas virtuales. El asesoramiento de salud mental también está disponible para miembros de 18 años o más. **Gratis para todos los miembros de Friday.**

**VER VIDEO**

**Cómo usar las visitas de salud virtuales de Teladoc.**




*No está disponible en los planes Catastrophic, Bronze Basic ni HSA.

# 6 Administre sus medicamentos con receta

## Obtenga lo que necesita con facilidad.

**Como miembro de Friday, tiene acceso a miles de medicamentos genéricos gratuitos o de bajo precio.** Para encontrarlos, utilice la herramienta de búsqueda de medicamentos con receta en el sitio web o en la aplicación móvil de Friday.

La mayoría de las principales farmacias aceptan Friday Health Plans. Los servicios de pedido por correo se ofrecen a través de Walmart.

**FARMACIAS COMUNES**

Costco Wholesale · CVS pharmacy · Walgreens · Walmart (Save money. Live better.)

**FARMACIAS LOCALES**

Albertsons · Safeway · City Market · King Soopers

Visite los **Recursos de recetas médicas** de Friday para ver la lista de medicamentos con receta de Friday y las farmacias cercanas.

**El monto que usted paga por un medicamento con receta está determinado por su nivel.**

**Los medicamentos de nivel 1 son los que menos cuestan y los medicamentos de nivel 5 son los que más cuestan.**

| | |
|---|---|
| **NIVEL 1** | **Medicamentos genéricos preferidos**<br>*Algunos son gratis para los miembros de Friday* |
| **NIVEL 2** | **Medicamentos genéricos no preferidos** |
| **NIVEL 3** | **Medicamentos preferidos de marca** |
| **NIVEL 4** | **Medicamentos no preferidos de marca** |
| **NIVEL 5** | **Medicamentos especializados** |

**ENLACES RÁPIDOS**

- Recursos de recetas médicas
- Revise el nivel del medicamento con receta
- Lista de medicamentos genéricos preferidos gratis

**En virtud de la Ley de Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act, ACA), algunos medicamentos preventivos son gratuitos. Estos incluyen los siguientes:**

- Aspirinas
- Anticonceptivos
- Productos para dejar de fumar
- Algunas vitaminas, y más
- Encuentre la lista completa de medicamentos de la ACA:

# 7

# ¿Atención de urgencia o sala de emergencias?

## Conozca la diferencia.

**Cuando necesite atención fuera del horario laboral que no pueda esperar, *obténgala.* Por eso tiene seguro médico.**

Pero decidir a dónde acudir para recibir atención le da un mayor control sobre su presupuesto.

**ENLACES RÁPIDOS**

**Red de Friday Health Plan**

### ENCONTRAR EL NIVEL ADECUADO DE ATENCIÓN

**Atención primaria:** visite a su médico principal para visitas anuales de control, enfermedades, lesiones menores y prevención y manejo de afecciones médicas. **Visitas ilimitadas gratis** en la mayoría de los planes.*

**Atención de urgencia:** visite un Centro de atención de urgencia para enfermedades y lesiones que no sean de emergencia cuando pueda necesitar más que su atención primaria, como puntos de sutura, radiografías, análisis de laboratorio o atención fuera del horario de atención. El horario varía. **Las visitas cuestan entre $75 y $175** en la mayoría de los planes.*

**Atención virtual con Teladoc:** hable con un médico o asesor de salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año por teléfono o videollamada (solo para atención que no sea de emergencia) **por $0** para todos los miembros.

**Salud mental:** obtenga asesoramiento sobre salud mental en persona o virtualmente. **Visitas ilimitadas gratis** en la mayoría de los planes.*

**Atención de emergencia:** busque atención para emergencias y lesiones graves y potencialmente mortales. Esta es **la atención más costosa** y debe cumplir con el deducible antes de que el seguro se aplique a la mayoría de los planes.

Visite su Portal para miembros o la aplicación móvil de Friday para revisar los beneficios y costos de su plan de salud.

*No está disponible en los planes Catastrophic, Bronze Basic ni HSA.

# 8

# Explore sus recursos de salud mental

## Friday conecta la mente y el cuerpo.

**¿Conoce todo lo que dicen sobre la conexión mente/cuerpo? Es más que un rumor, es ciencia.** Por eso la mayoría de los planes de Friday ofrecen visitas de asesoramiento de salud mental por $0.*

***Todos* los miembros de Friday mayores de 18 años pueden acceder a asesoramiento de salud mental gratis a través de Teladoc.com.** Otras visitas de salud mental, como psicólogos, psiquiatras, visitas de medicamentos y estancias hospitalarias, se facturan como visitas a especialistas.

**ENLACES RÁPIDOS**

**Salud mental de Friday**

**Teladoc**

*No está disponible en los planes Catastrophic, Bronze Basic ni HSA.

# 9

# Cobertura de la vista opcional de Friday

## Su guía de los beneficios de VSP.

**Si el Friday Health Plan que eligió incluye cobertura de la vista de VSP,** usted cuenta con atención personalizada de un médico de la red de VSP. El beneficio para la vista solo está disponible para los planes "+ Vision". Revise su plan en el Portal para miembros o la aplicación móvil de Friday.

**ENLACES RÁPIDOS**

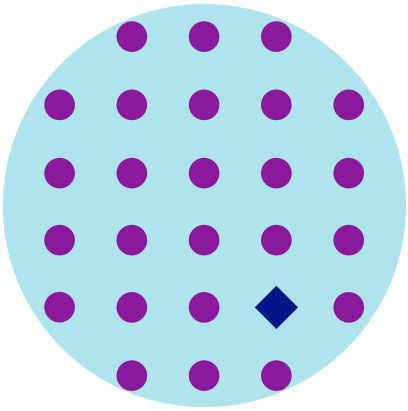
- Centro de miembros de Friday
- Beneficios de la vista de VSP
- Buscar proveedores de VSP

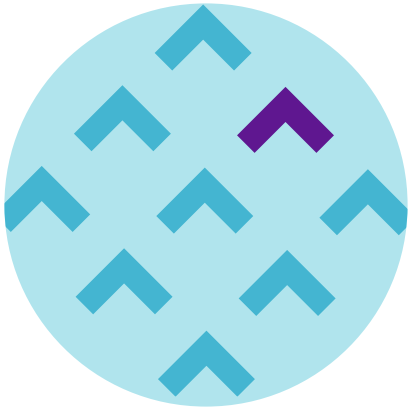
Esta es una guía rápida de los beneficios de VSP:

| BENEFICIO | DESCRIPCIÓN | COPAGO |
|---|---|---|
| WellVision Exam | + Enfocado en sus ojos y su bienestar general<br>+ Cada 12 meses | $0 |
| Ahorros adicionales | + Anteojos y gafas de sol: 20 % de ahorro<br>+ Lentes de contacto: 15 % de ahorro en el examen<br>+ Corrección de la visión con láser: 5–15 % de ahorro | NA |

**¡ESO ES TODO!**

**Está 9 pasos más cerca del bienestar.**





friday health plans

**fridayhealthplans.com**

**800-475-8466**

## Conozca a su Friday Care Crew.

**Hacer que la cobertura de salud sea más simple y asequible es el punto clave de Friday.** Si tiene preguntas sobre sus beneficios de seguro, envíe un correo electrónico o llame a su **Friday Care Crew** para obtener las respuestas que necesita.

+ **questions@fridayhealthplans.com**

+ **800-475-8466**: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. MT

Todos los productos, servicios y pólizas se emiten por o a través de Friday Health Plans of Colorado, y se administran a través de Friday Health Plans Management Services Company, Inc. El nombre Friday, el logotipo y otras marcas de Friday son propiedad de Friday Health Plans, Inc. Para obtener una lista completa de los beneficios, las disposiciones, las exclusiones y las limitaciones, y para conocer todo lo que incluyen los planes y las redes de Friday, comuníquese con Friday Health Plans.

MKTCO_026_111722_V3