

# Introducing Spring Health



Be Well.  
Be You.

## Preguntas frecuentes (FAQ) sobre Spring Health

### Acerca de Spring Health

Clorox se asoció con Spring Health para ofrecer un mejor programa de bienestar mental y servicios de vida laboral que le ofrece a usted y sus familiares en el hogar acceso fácil a herramientas y recursos confidenciales y sin costo. El Programa de Asistencia para los Empleados de Spring Health ofrece varias ventajas, entre la cuales se incluyen:

- **Atención personalizada con un profesional clínico dedicado:** Los Navegadores de Atención son *gente de verdad*: profesionales clínicos con licencia que eliminan la incertidumbre durante la atención. Le ayudarán a encontrar al terapeuta adecuado y concertarán citas, darán consejo y ofrecerán apoyo emocional.
- **Terapia confidencial:** Reúna con un terapeuta en dos días como mínimo. Usted y sus familiares en el hogar tendrán cada uno ocho (8) sesiones por persona, por año, cubiertas por Clorox sin costo. Se pueden usar hasta dos (2) de esas sesiones para hablar sobre la gestión de medicamentos con un psiquiatra.
- **Asesorías y orientación:** Los asesores profesionales pueden ayudarle a fijar y alcanzar metas relacionadas con gestión del estrés, relaciones, enfoque y más.
- **Atención familiar:** Se ofrecen terapia y apoyo para cada miembro de la familia, desde niños de 6 años hasta personas de la tercera edad.
- **Diversidad de proveedores:** La red de proveedores es tan diversa como la gente a la que apoya. Hay terapeutas disponibles en un sinnúmero de categorías de proveedores (que incluyen género, etnicidad, idioma y orientación sexual) y áreas de especialidad (tales como divorcio, apoyo a veteranos y duelo).
- **Ejercicios de bienestar:** Moments es una biblioteca sobre demanda de ejercicios de mindfulness y meditación que lleva a su propio ritmo, ofrece programas para angustia, agotamiento, mejor sueño y más.
- **Servicios de equilibrio entre la vida laboral y personal:** Los Navegadores de Atención trabajan con usted para encontrar apoyo para todos los aspectos de su vida, incluyendo servicios financieros, atención de niños y personas mayores, apoyo legal y mucho más. También puede revisar la biblioteca en línea de Spring Health para leer miles de artículos sobre todos los temas, desde dinámica familiar hasta relaciones personales y profesionales.

### 1. ¿Quién puede usar Spring Health?

Las herramientas y recursos de Spring Health están a disposición de usted y sus familiares en el hogar. Las citas de terapia están disponibles para cualquier persona de 6 años o más.

Spring Health es una oferta distinta a la cobertura médica, así que usted y los miembros de su familia tienen acceso aunque no se haya inscrito en un plan médico patrocinado por Clorox.

## 2. ¿Cuánto cuesta el programa?

Spring Health es gratuito para todos los trabajadores de Clorox. Cada año, Clorox cubre ocho (8) sesiones de terapia, sin costo, para usted y cada uno de sus familiares en el hogar y tengan 6 años o más. Se pueden usar hasta dos (2) de esas sesiones para hablar sobre la gestión de medicamentos.

Todos los demás recursos incluyen los Navegadores de Atención, citas de asesoría, ejercicios de bienestar y evaluaciones, recursos para el equilibrio entre la vida laboral y personal en línea y el acceso a Moments, son ilimitados y también están disponibles sin costo.

## 3. ¿Es confidencial Spring Health?

Sí, cada interacción con Spring Health es confidencial. Los miembros de la familia de 18 años o más podrán crear y acceder a su cuenta separada de Spring Health, para que nadie, ni siquiera Clorox ni otros miembros de la familia, sepan lo que se está conversando con un Navegador de atención o asesor sin consentimiento por escrito, excepto por mandato judicial o según lo exijan las leyes.

## Activación y uso de su beneficio de Spring Health

## 4. ¿Cuándo debo usar Spring Health?

Spring Health puede ayudarle en una amplia gama de necesidades, desde el manejo de estrés o agotamiento hasta ayuda clínica para angustia o depresión. Los Navegadores de Atención y asesores de Spring Health pueden ayudarle con:

- Depresión, tristeza o irritabilidad prolongadas
- Altibajos emocionales
- Temores, preocupaciones y ansiedades excesivos
- Sentimientos de furia intensa
- Retraimiento social
- Incapacidad de enfrentar problemas o actividades de la vida diaria
- Pensamientos de suicidio
- Negación de problemas obvios
- Numerosos padecimientos físicos sin explicación
- Abuso de drogas
- Temor intenso de aumentar de peso
- Estado de ánimo negativo prolongado
- Dificultades para concentrarse en el trabajo
- Manejo de estrés y formación de resiliencia

## 5. ¿Qué pasará después de que active mi cuenta?

Nuestra meta en asociarnos con Spring Health es darle a usted y sus familiares un enfoque personalizado de la atención. Después de activar su cuenta, se le pedirá que conteste una evaluación breve que durará de 3 a 5 minutos. Cada pregunta de la evaluación está diseñada para que Spring Health le conozca.

Una vez que haya terminado la evaluación, recibirá un plan de atención a la medida con recomendaciones específicas basadas en sus respuestas. Este plan de atención podría incluir terapia, asesoría, ejercicios a su propio ritmo o una combinación de actividades.

## 6. ¿Cómo activo mi cuenta?

Siga estos pasos para activar su beneficio de Spring Health:

- a. Visite [clorox.springhealth.com](https://clorox.springhealth.com).
- b. Haga clic en "Create My Account" (Crear mi cuenta) e ingrese su dirección de correo electrónico de Clorox y su número telefónico personal.
- c. Revise el Convenio de comunicaciones electrónicas y haga clic en "Verify Your Benefit" (Verificar su beneficio).
- d. Recibirá una confirmación a su correo electrónico de Clorox. Ábralo y haga clic en "Activate Your Benefit" (Activar su beneficio).
- e. Se abrirá una nueva ventana; en este momento, puede cambiar la dirección de correo electrónico a su correo electrónico personal y agregar miembros de su familia a su cuenta, si lo desea.
- f. Tome la evaluación. Verá inmediatamente sus resultados y un plan personalizado.

Para acceder a los servicios de equilibrio entre la vida laboral y personal, no necesita crear su cuenta; simplemente vaya a la página inicial y recorra hacia abajo y escriba el código de acceso "clorox" en el cuadro.

## 7. ¿Cómo puedo ayudar a mis familiares en el hogar a obtener acceso a Spring Health?

- **Para los familiares en el hogar que tengan 18 años o más:** Sus familiares en el hogar que tengan 18 años o más pueden crear su propia cuenta. Después de crear su cuenta, puede enviarles una "invitación" para crear las suyas, o pueden visitar [clorox.springhealth.com](https://clorox.springhealth.com) (código de acceso: clorox) y registrarse usando el sitio web. La cuenta de ellos no estará vinculada a la suya, y no tendrá acceso para gestionar ni ver sus sesiones ni citas.
- **Para dependientes de 6 a 17 años:** Si está buscando atención para un hijo, puede crear y gestionar una cuenta de Spring Health a nombre de él. Después de activar su cuenta, puede agregarlo a su cuenta, que puede usar para encontrar un terapeuta y programar y gestionar sus citas.

## 8. ¿Qué tan a menudo debería completar una evaluación?

La salud mental y el bienestar puede cambiar de un día al otro, o cada semana, mes o trimestre, así que es importante hacer evaluaciones periódicas. La evaluación es una herramienta útil para ayudarle a entender cómo se siente y qué tipos de apoyo pudiera necesitar. Puede tomar la evaluación con la frecuencia que necesite, y recomendamos que la tome *por lo menos* una vez por trimestre.

## 9. ¿Qué ocurre si tengo problemas para inscribirme en Spring Health?

Si tiene problemas con el proceso de activación o registro, comuníquese con el equipo de Navegadores de Atención de Spring Health por correo electrónico a [careteam@springhealth.com](mailto:careteam@springhealth.com) o llame al 1-855-629-0554, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Este.

## 10. ¿Qué pasa si necesito más de ocho (8) sesiones de terapia?

En primer lugar, recuerde que las ocho (8) sesiones son **por persona que viva en su hogar**, así que no necesita preocuparse de "quitar" sesiones gratuitas a los familiares en el hogar.

Después de las ocho (8) sesiones de terapia sin costo, puede escoger entre seguir con la asesoría con su proveedor a través del beneficio de Salud del comportamiento de su plan médico.

Observe que al hacer la transición de la cobertura al plan médico, se pueden aplicar costos como deducibles, copagos y coaseguro:

- Si está cubierto por un **plan médico de UnitedHealthcare a través de Clorox**, su proveedor de Spring Health se considerará dentro de la red. Puede seguir viendo al mismo proveedor pagando los costos dentro de la red relacionados con el beneficio de Salud del comportamiento de su plan.
- Si está cubierto por un **plan médico de Kaiser a través de Clorox**, o si no está inscrito en un **plan médico patrocinado por Clorox**, es posible que su proveedor de Spring Health esté fuera de la red. En este caso, tiene dos opciones:

1. Un Navegador de atención puede ayudarle a encontrar otro proveedor de calidad dentro de la red.
2. Puede seguir viendo a su proveedor de Spring Health, aunque los costos que pague de su bolsillo podrían ser significativamente mayores.

## 11. ¿Qué necesidades de bienestar mental están cubiertas por los proveedores de Spring Health?

Todos los proveedores de Spring Health pueden ayudarle con sus inquietudes y padecimientos como angustia, depresión ADHD (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) y PTSD (trastorno de estrés postraumático). Hay terapeutas disponibles en un sinnúmero de categorías de proveedores (incluyendo género, etnicidad, idioma y orientación sexual) y áreas de especialidad (incluyendo divorcio, apoyo a veteranos y duelo).

Entre las enfermedades que no estén cubiertas por Spring Health están las que requieren psicoterapia a largo plazo y con plazo indefinido, dependencia química y trastorno del espectro de autismo.

Si necesita atención para un padecimiento que no esté cubierto por Spring Health, un Navegador de atención le remitirá a los recursos o proveedores que pueden ayudarle.

## 12. ¿Qué apoyo personalizado está disponible con Spring Health?

Hay dos tipos de apoyo personalizado disponible a través de Spring Health:

**Navegadores de Atención.** Cada miembro del equipo de Clorox y sus familiares en el hogar recibe su propio Navegador de atención, que actúa como un guía personal para hablar sobre resultados de evaluación, opciones de atención o asesoría en sus necesidades de manejo de estrés, manejo de tiempo, resiliencia, relajación y las necesidades de bienestar mental cotidianas. Los Navegadores de Atención son profesionales de la salud mental con educación en nivel de maestría y con licencia, y pueden también ayudar a encontrar y programar citas de terapia con un proveedor de Spring Health.

**Terapeutas.** Entre los terapeutas hay psicoterapeutas, psicólogos, psiquiatras, internistas y médicos familiares con licencia. Están disponibles en un sinnúmero de categorías de proveedores (que incluyen género, etnicidad, idioma y orientación sexual) y áreas de especialidad (tales como divorcio, apoyo a veteranos y duelo).

## 13. ¿Qué pasa si no necesito terapia o un asesor, o si todavía no me siento listo para hablar con alguien?

¡No hay problema! Puede acceder a los ejercicios de autoayuda a pedido desde la aplicación de Spring Health o a través de su cuenta en internet. La aplicación para teléfono móvil está disponible gratuitamente; busque "Spring Health Mobile" en la Apple App Store y en la Google Play Store.

Ya sea que practique mindfulness en casa o busque reducir su angustia durante su viaje hacia el trabajo, los ejercicios de Moments están diseñados para darle alivio inmediato. Puede usar Moments

para ejercicios que le ayudarán con estrés, encontrar calma, o con angustia, falta de sueño, uso de sustancias, relaciones y más. También obtendrá habilidades a largo plazo para mejorar su bienestar mental.

**14. ¿Hay citas de terapia disponibles virtualmente o en persona, y con cuánta anticipación hay que pedir las?**

Spring Health ofrece visitas de terapia tanto en persona como en forma virtual. Al buscar un proveedor en [clorox.springhealth.com](https://clorox.springhealth.com), la lista mostrará si las citas disponibles son en persona o virtuales. En casi todos los casos, hay citas disponibles en 1 a 3 días.

Es posible que mientras sigamos en la pandemia de COVID-19, las sesiones en personas estén limitadas en su área. Actualmente alrededor de 30% de todas las citas disponibles son en persona. Por eso, si prefiere una sesión en persona, es posible que tenga que esperar más por una cita o hacer un viaje más largo. Sin embargo, sepa que Spring Health está trabajando con su red de proveedores para agregar más citas en persona para cumplir las necesidades de los trabajadores.

**15. ¿Qué debo hacer si necesito ayuda inmediata?**

La línea de apoyo en crisis ofrece apoyo al instante y confidencial sin costo las 24 horas al día, los 365 días del año. Si necesita hablar con un profesional con licencia ahora mismo y no puede esperar para reservar una cita, llame a la **línea de apoyo en crisis de Spring Health: 1-240-558-5796 (opción 2)**. Un profesional con licencia responderá en menos de 60 segundos. Usted *no* tiene que activar su cuenta ni iniciar sesión en ella para llamar.

Si está en peligro inmediato, **llame al 911**. También puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 (llamada de voz) o comuníquese con la Línea de Texto Nacional para Crisis con el mensaje de texto "NOW" al 741-741.