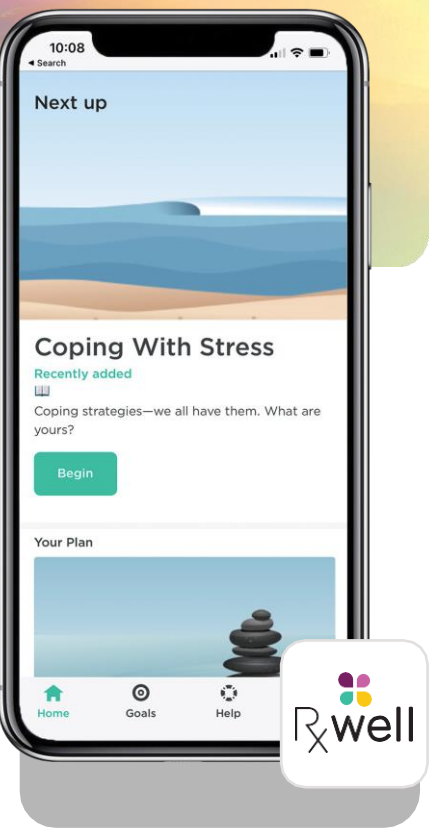
Mejora tu salud emocional y física en tan solo 10 minutos al día



¿Estás listo para hacer cambios saludables en tu estilo de vida? RxWell tiene un camino para ti. Esta aplicación utiliza técnicas comprobadas que pueden ayudarlo a superar las barreras para vivir una vida más saludable. Puede usar la aplicación para obtener apoyo para el estrés, la ansiedad, la depresión, el control de peso, el abandono del tabaco y la actividad física.

Trabaja para alcanzar tus objetivos de salud y bienestar

Elija el programa de manejo de la salud emocional o física que se adapte a sus necesidades y objetivos.

Aprenda las técnicas recomendadas por el médico

Mejore su bienestar general utilizando métodos probados.

Visualiza tu viaje

Utilice las herramientas de la aplicación para identificar hábitos y realizar un seguimiento de su progreso hacia sus objetivos.

Mantente enfocado

Realice evaluaciones periódicas y establezca metas que funcionen para usted.

Da el primer paso para mejorar tu salud emocional y física. ¡Descargue RxWell desde la App Store o Google Play™ hoy!

Para acceder a la aplicación RxWell, haga clic en Tengo un código de acceso e ingrese el código de su empresa: Four Seasons

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Resultados reales

"Estoy muy estresada en mi vida en este momento, y los ejercicios me ayudan a relajarme, concentrarme y volver a centrarme."
—Rhonda, app user

"Actividades fáciles y guiadas para el bienestar mental [que pueden] adaptarse a cualquier parte de su día."
—Lauren, app user

PAS Personal Assistance Services

workpartners

Copyright 2022 Workpartners. All rights reserved.
WPRXWELL FL 22WP2960593_MX 48076428

RxWell Hoja de preguntas frecuentes

Improving the Quality of Life™

Personal Assistance Services

¿Qué es RxWell?

RxWell es una aplicación móvil diseñada para ayudarlo a mejorar su salud emocional y física. Combina el apoyo del coaching de salud con técnicas respaldadas por el proveedor. A través de PAS, un asesor de salud está disponible para trabajar con usted para ayudarlo a alcanzar sus metas, personalizar su plan y responder sus preguntas. RxWell puede ayudar a los usuarios a alcanzar un estado mental saludable y desarrollar hábitos saludables.

¿Qué programas ofrece RxWell?

RxWell le permite elegir entre siete programas según sus necesidades: depresión, ansiedad, manejo del estrés, control de peso, nutrición, actividad física y dejar de fumar y más.

¿Cómo sé si RxWell es adecuado para mí?

Si tiene curiosidad por usar una aplicación móvil para mejorar sus hábitos de estilo de vida, RxWell podría ser una buena opción para usted. Aunque la mayoría de las personas que usan RxWell lo encuentran valioso, es posible que una intervención diferente, como una terapia, un proveedor médico o un medicamento, satisfaga mejor sus necesidades. Comuníquese con PAS al 800-356-0845 para obtener más ayuda.

¿Quién desarrolló RxWell?

Los expertos de todo el sistema de salud de UPMC desarrollaron los programas de RxWell basándose en décadas de investigación científica sobre la mejora del estilo de vida, la terapia cognitivo-conductual y las prácticas de atención plena. La aplicación ha sido probada en múltiples estudios clínicos y programas piloto.

¿Con qué frecuencia debo usar RxWell?

Recomendamos usar la aplicación durante unos 15 minutos, dos o tres veces por semana. También puede hacer sesiones más largas o usar la aplicación con más frecuencia, si lo desea.

¿Tengo que pagar por RxWell?

RxWell está disponible sin costo para los miembros de PAS y sus dependientes elegibles que tengan 16 años de edad o más.

¿Cuánto tiempo puedo usar la aplicación RxWell?

Los usuarios elegibles pueden acceder a RxWell en cualquier momento y usarlo durante el tiempo que deseen. La mayoría de los programas tardan de uno a dos meses en completarse.

¿Hay algún requisito de edad?

Sí. Los miembros de PAS o sus dependientes elegibles deben tener 16 años de edad o más para usar RxWell.

¿Es RxWell fácil de entender?

Sí. La aplicación está diseñada para todo tipo de personas en diferentes lugares de sus viajes de salud y bienestar. Si alguna vez tiene preguntas, puede comunicarse con PAS al 1-800-356-0845.

¿Puedo usar RxWell en caso de emergencia?

No. RxWell no es un servicio de emergencia. Si se encuentra en una crisis, comuníquese con PAS al 800-356-0845. Si experimenta una emergencia de salud física o mental, llame al 911 o a la Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

¿La aplicación funciona sin conexión?

No. Se requiere una conexión a Internet a través de su red inalámbrica o plan de datos móviles.

¿Con qué plataformas/sistemas operativos funciona la aplicación?

RxWell está optimizado para teléfonos iOS X+ y Android 9+. RxWell también es compatible con iOS 9.0.

¿Con quién me comunico para obtener ayuda para iniciar sesión y problemas técnicos?

Envíe un correo electrónico a hponline@upmc.edu para obtener ayuda.

Esta información no pretende reemplazar el consejo médico de su médico o proveedor de atención médica. Consulte a su proveedor de atención médica o EAP para obtener asesoramiento sobre una inquietud personal o una afección médica.