

**Orientación y apoyo
en la vida diaria.**

- • • Hay una amplia gama de recursos a tan solo un clic en **OptimaEAP.com**.

OptimaHealth 
Employee Assistance Program

- • • Llame al **1-800-899-8174** para programar una cita con uno de nuestros asesores acreditados.

Optima Health es el nombre comercial de Optima Health Plan, la compañía aseguradora de Optima Health y Sentara Health Plans, Inc.

Optima EAP

Apoyando a los empleados.
Fortaleciendo las instituciones.



OptimaHealth 
Employee Assistance Program

¿Qué es Optima EAP?

Optima EAP (Programa de Asistencia al Empleado, Employee Assistance Program, EAP) es un recurso para ayudarlo a superar los desafíos de la vida, solucionar problemas personales y abordar asuntos relacionados con el trabajo. Nuestros servicios son confidenciales, a corto plazo y enfocados en encontrar soluciones. Nuestros asesores son profesionales y atentos. Lo mejor de todo es que nuestros servicios están disponibles **¡de forma gratuita!**

¿Cómo puede ayudarme Optima EAP?

Optima EAP puede ayudarlo a mejorar una relación, apoyar a los hijos o a un familiar mayor, encontrar herramientas para manejar el estrés, manejar conflictos con un colega o empleado y mucho más.

Acuda a nosotros antes de que un problema o inquietud impacte gravemente su vida en el hogar o su desempeño laboral.

Podemos ayudarlo a:

- Manejar el estrés o la ira
- Mejorar la dinámica familiar
- Cuidar de familiares enfermos o mayores
- Abordar el abuso o dependencia de sustancias
- Lidar con un duelo o una pérdida
- Desarrollar su capacidad de recuperación
- Equilibrar las obligaciones personales y laborales



¿Cómo me comunico con un asesor?

Llame al **1-800-899-8174** o envíenos un correo electrónico confidencial a **OptimaEAP.com**. Nuestros representantes trabajarán para programar una cita con uno de nuestros asesores cerca de usted.

¿Optima EAP solo tiene citas presenciales?

Nuestro servicio de asesoría virtual es oportuno cuando no es posible una cita cara a cara. Este servicio utiliza una plataforma de conformidad con la Ley de Transferencia y Responsabilidad de Seguro Médico, Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) para asesorías a través de un teléfono inteligente, tableta o computadora de escritorio. Llámenos para aprovechar nuestras sesiones virtuales.

¿Qué pasa si necesito más ayuda?

Optima EAP lo ayudará a utilizar sus beneficios de salud mental, proporcionará una remisión a un asesor de Optima EAP o compartirá recomendaciones sobre recursos locales.

¿Cuánto cuestan los servicios de Optima EAP?

Nuestros servicios son patrocinados por su empleador, lo que significa que no hay costo para usted ni los miembros de su hogar.

¿Qué recursos ofrece Optima EAP además de las asesorías?

Anuncios y videos inspiradores, seminarios en línea, artículos y otros recursos que esperan por usted en **OptimaEAP.com**. Nuestras capacitaciones presenciales y en línea están diseñadas para ayudar a desarrollar habilidades personales y profesionales.

¿En un rol de liderazgo? Ofrecemos un conjunto de herramientas de supervisión y servicios de consulta especializada para ayudarlo.

¿Mi información será compartida con alguien más?

La confidencialidad es un elemento importante de nuestro programa. Las conversaciones con nuestros asesores están protegidas por estrictas leyes de privacidad de Información de Salud Protegida (Protected Health Information, PHI). Optima EAP no compartirá ninguna PHI, ya sea en forma escrita o verbal, a menos que así lo exija la ley o si usted otorga su consentimiento previo.