

¿Se siente estresado?

¿Abrumado?

¿Exhausto?

## AbleTo puede ayudar.

AbleTo es un proveedor virtual de salud conductual contratado con su plan de salud que ofrece atención conveniente y confidencial para la depresión y la ansiedad de leves a moderadas. AbleTo incluye acceso a más de 2,000 terapeutas certificados en todo el país.

### Los proveedores de AbleTo ofrecen:



Un programa de terapia cognitiva conductual basado en evidencia de ocho semanas.



Atención personalizada para síntomas de depresión, ansiedad o estrés.



Sesiones individuales semanales que duran hasta 60 minutos.

### Los servicios de AbleTo:



Están disponibles para miembros mayores de 18 años.



Están sujetos a los costos de bolsillo de las visitas de salud conductual de su plan de salud.



Ofrecen herramientas y recursos digitales para brindarle apoyo entre sesiones.



## Cómo comenzar.

- Vaya a [ableto.com/bcbsm](https://ableto.com/bcbsm).\*
- Haga clic en *Get Started* (Comenzar) para registrarse y programar una cita con un terapeuta de su elección.
- Seleccione un día, una hora y un dispositivo (teléfono o video) convenientes para sus sesiones. Recibirá una confirmación de la cita.
- Asista a sus sesiones a través de la aplicación de AbleTo, disponible en App Store y Google Play, o en línea en [ableto.com/bcbsm](https://ableto.com/bcbsm).\*
- Realice su consulta inicial. Su programa se adaptará en función de sus necesidades de atención personal, historial médico y preferencias.

**Visite [ableto.com/bcbsm](https://ableto.com/bcbsm) para obtener más información.\***

*\*Blue Cross Blue Shield of Michigan y Blue Care Network no son propietarios de este sitio web ni lo controlan.*

*AbleTo es una compañía independiente contratada por Blue Cross Blue Shield of Michigan para brindar servicios de salud conductual a los miembros de BCBSM y BCN.*

*Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc., registrada en los EE. UU. y en otros países.*

*Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.*

