



# ¿Qué es Hinge Health?

## ¿Cómo funciona el programa?

Hinge Health ofrece planes de atención personalizados para ayudar a las personas a lograr sus objetivos de salud relacionados con la salud musculoesquelética (espalda, músculo y articulación).

## ¿Cómo ayuda Hinge Health?

Evalúan tu afección y te conectan con un equipo de cuidado clínico para ayudar a personalizar el tratamiento para ti.

## ¿Quién está en mi equipo de cuidado clínico?

Dependiendo de tu plan de tratamiento, tu equipo de cuidado clínico podría incluir un fisioterapeuta y un entrenador de salud. Mantendrás el mismo equipo de cuidado clínico durante toda tu experiencia.

## ¿Qué podría incluirse en mi plan de tratamiento?

1. **Acceso a la aplicación de Hinge Health** con ejercicios terapéuticos
2. **Visitas virtuales** con miembros de tu equipo de cuidado clínico
3. **Kit con una tableta y herramientas** para ayudar a guiar los ejercicios terapéuticos

## ¿Cuánto cuesta el programa?

Es gratis para los participantes elegibles. Esto incluye acceso a tu equipo de cuidado clínico, la aplicación de Hinge Health y cualquier material que te enviemos para ayudarte con tu atención.

## ¿Quién es elegible?

Los empleados y dependientes mayores de 18 años inscritos en un plan médico HelloFresh son elegibles.

## ¿Cómo hago una solicitud?

Realiza un breve cuestionario en línea siguiendo el enlace a continuación, informándonos sobre tu dolor. No se necesita derivación ni diagnóstico de un médico.



### Ejercicios terapéuticos simplificados

Sigue en la aplicación para sesiones sencillas de ejercicios terapéuticos de 10 minutos.



### Tratamiento de tu equipo de cuidado clínico

Obtén ayuda para superar el dolor, recuperarte de una lesión, prepararte para la cirugía y mucho más.



Escanea el código QR para obtener más información o haz la solicitud en [hinge.health/hellofresh](https://hinge.health/hellofresh) o llama al (855) 902-2777