

StanleyBlack&Decker



Guía de Atención **para el Cáncer**

Cómo afrontar el cáncer



Stanley Black & Decker está a su lado

Para ayudarle en todas las etapas del cáncer, desde el diagnóstico hasta la recuperación, hemos elaborado esta guía como recurso de referencia. En su interior encontrará consejos y sugerencias generales junto con los beneficios* y programas que ofrece Stanley Black & Decker para ayudarle en este momento.

Lea esta guía para obtener información sobre:

- 3 Diagnóstico de cáncer
- 6 Cómo buscar atención
- 9 Cuidado personal y apoyo para cuidadores y familiares
- 17 Cómo pagar la atención
- 19 Licencia e incapacidad
- 20 Atención después del cáncer
- 22 Contactos de apoyo

La información que se incluye es específica para los empleados asalariados y los empleados por horas no sindicalizados de Stanley Black & Decker.

**Tenga en cuenta que ciertos beneficios y programas solo están disponibles para aquellos empleados inscritos en la cobertura médica de Stanley Black & Decker. Además, nada de la información aquí incluida pretende ser asesoramiento médico ni sustituir las recomendaciones de tratamiento que reciba de sus médicos.*

Diagnóstico de cáncer

“Me acaban de diagnosticar cáncer.
¿Y ahora qué?”

Enterarse de que tiene cáncer puede acarrear muchos cambios y emociones para usted y sus seres queridos. Tal vez sienta aislamiento, temor o incredulidad.

Independientemente de lo que sienta, lo importante es recordar que no está a solas.

Estos recursos y sugerencias pueden ayudarle a tener una sensación de control a la hora de tomar decisiones sobre su tratamiento y su atención. Stanley Black & Decker está presente para ayudarle a afrontar el cáncer para que pueda gestionar las pruebas, las citas con el médico, las preguntas sobre el seguro y las emociones que acompañan a un diagnóstico de cáncer.

Consejos para ayudar a afrontar este diagnóstico

Está bien sentir que la situación le abruma o no saber por dónde empezar. Tenga en cuenta los siguientes consejos de la [Comunidad de Apoyo contra el Cáncer](#) mientras obtiene más información sobre su diagnóstico, para que pueda tomar la mejor decisión de tratamiento para usted.



CONOZCA SU DIAGNÓSTICO EXACTO Y EL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD.

Reúna los datos y anótelos en una libreta. Haga preguntas como las siguientes:

¿Cuál es el nombre exacto del cáncer que tengo?

¿En qué estadio está el cáncer que tengo?

¿Hay algo que sepamos o podamos averiguar sobre mi enfermedad que nos ayude a orientar las decisiones sobre mi tratamiento, como una prueba genética?



ESCRIBA DE ANTEMANO SUS PREGUNTAS E INQUIETUDES Y LLÉVELAS A LA CITA.

Piense qué es lo que quiere que el equipo de atención médica sepa sobre usted personalmente a medida que explora las opciones de tratamiento.



ACUDA CON UN FAMILIAR O AMIGO A LAS CITAS MÉDICAS.

Pídale a esa persona que escuche, tome nota, haga preguntas y le ayude a repasar la información después de la cita.



SOLICITE UNA SEGUNDA OPINIÓN.

Todo paciente tiene derecho a una segunda o incluso tercera opinión. A menudo, las personas buscan una segunda opinión de un médico de un centro médico diferente para explorar todas las opciones de atención y ver si hay alguna novedad científica que deban conocer.

Comprenda su diagnóstico

El primer paso en el camino hacia el tratamiento es comprender su diagnóstico. Si se inscribió en la cobertura médica de Stanley Black & Decker, dispone de recursos de apoyo.

Defensor personal del área de enfermería a través del Programa de Apoyo para el Cáncer de Cigna

Si se inscribió en la cobertura médica de Cigna, tiene acceso al Programa de Apoyo para el Cáncer de Cigna sin costo alguno. Se le pondrá en contacto con un equipo de gestión de la atención, que incluye un miembro del equipo de enfermería personal de apoyo, trabajador social, director médico, farmacéutico y profesional de la salud conductual.

Su defensor personal del área de enfermería será su recurso de referencia durante todo el proceso oncológico. Después del diagnóstico, esa persona trabajará con usted para abordar sus preocupaciones inmediatas y ayudarle a entender su diagnóstico, los medicamentos y las opciones de tratamiento identificadas por su médico.

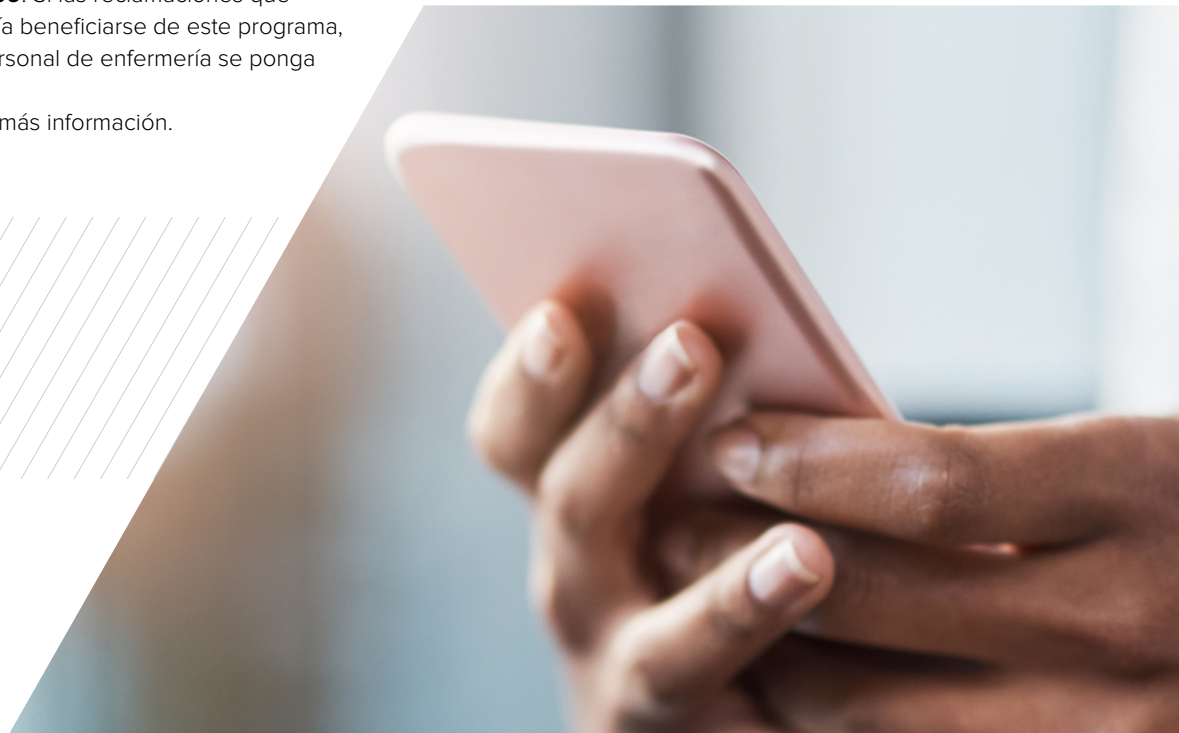
Para empezar a trabajar con un defensor personal del área de enfermería, llame al **1-800-615-2909**. Si las reclamaciones que realice al seguro indican que podría beneficiarse de este programa, es posible que un miembro del personal de enfermería se ponga en contacto con usted.

Visite myCigna.com para obtener más información.

Fertilidad y diagnóstico de cáncer

Un diagnóstico de cáncer no tiene por qué acabar con el sueño de tener una familia. A través de Maven, un recurso virtual que ofrece gratuitamente Stanley Black & Decker, usted tendrá acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a Asesores de atención que podrán explicarle e informarle sobre sus opciones en relación con la fertilidad a medida que empiece a conocer cuál será su tratamiento contra el cáncer y cómo puede verse afectada la fertilidad.

Para obtener más información, visite mavenclinic.com/join/SBD o descargue la aplicación Maven Clinic.



Apoyo adicional de My Medical Ally

Recibir un diagnóstico de cáncer es algo abrumador. Si se inscribió en la cobertura médica de Stanley Black & Decker a través de Cigna, My Medical Ally ofrece recursos especializados y apoyo compasivo para ayudarle a tomar decisiones médicas y buscar atención de alta calidad.

My Medical Ally puede ayudarle a responder preguntas como las siguientes:

- ¿Cuáles son los distintos tipos y estadios del cáncer?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Cuál es la tasa de éxito en el tratamiento de este tipo de cáncer?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar del tratamiento?
- ¿Qué médicos y hospitales de mi zona están especializados en el tratamiento de este tipo de cáncer?
- ¿Debería buscar una segunda opinión?

Este valioso beneficio está disponible sin costo alguno para usted y las personas a su cargo que reúnan los requisitos si están inscritas en la cobertura médica de Cigna. Llame al **1-888-361-3944** de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del centro, o visite mymedicalally.alight.com (código de compañía: SBD) para comenzar.

Recursos de Kaiser Permanente (disponibles solo si vive en California)

Si vive en California y se inscribió en la cobertura médica de Kaiser de Stanley Black & Decker, dispone de una amplia variedad de recursos para ayudarle a superar un diagnóstico de cáncer. Tendrá acceso a lo siguiente:

- ✓ **Asesores de enfermería** que le proporcionarán apoyo personal y serán su contacto principal en cada paso de su atención.
- ✓ **Centros de Atención Especializada**, centros especializados donde los médicos trabajan directamente con farmacias, laboratorios y aseguradoras para coordinar su atención. Todos los miembros de su equipo de atención médica tendrán acceso inmediato a su historial, por lo que no es necesario trasladar el historial ni los documentos.
- ✓ **Los Angeles Medical Center**, un innovador centro de atención y tratamiento del cáncer con 35 médicos oncólogos y pediatras especializados, así como farmacia, laboratorio y clínica de enfermería, todo en un solo lugar.
- ✓ **Ensayos clínicos**, dado que Kaiser Permanente es un Programa Comunitario de Investigación Oncológica del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI). Esto significa que Kaiser lleva a cabo ensayos clínicos y estudios de investigación del NCI.

Para obtener más información, visite KP.org/Thrive.

Cómo buscar atención

“¿Cómo puedo encontrar la mejor atención para mí con médicos de confianza?”

Recibir una atención de alta calidad de un equipo de atención médica con el que se sienta a gusto puede marcar la diferencia a la hora de afrontar el cáncer. Sin embargo, es probable que se pregunte por dónde empezar a la hora de buscar la mejor atención para usted.

Consiga la mejor atención para sus necesidades

La cobertura médica de Cigna de Stanley Black & Decker ofrece amplios recursos para ayudarle a encontrar una atención personalizada y de alta calidad.

Programa de Apoyo para el Cáncer de Cigna

El mismo equipo de gestión de la atención que le ayudó a comprender su diagnóstico también le ayudará a entender sus opciones en cuanto a la atención, para que pueda determinar dónde y cómo recibir tratamiento. En particular, su defensor personal en el área de enfermería puede ayudarle a hacer lo siguiente:

- Conocer los beneficios de su plan de salud y los proveedores de calidad de su zona.
- Buscar especialistas dentro de la red, atención domiciliaria, servicios para cuidadores y mucho más.
- Responder a cualquier pregunta que pueda tener sobre sus opciones de tratamiento.
- Coordinar la atención de seguimiento y las pruebas de detección.
- Saber cuándo debe llamar a su médico.
- Buscar centros y grupos de apoyo locales.

Obtenga más información en myCigna.com o llame al **1-800-243-3280**.



BENEFICIOS ADICIONALES DE LA COBERTURA ODONTOLÓGICA DE CIGNA

Se ha demostrado que determinadas afecciones médicas influyen en la enfermedad de las encías. Para ayudarle a combatir los efectos de la radiación en su salud bucodental, el programa Dental Oral Health Integration Program® (OHIP) de Cigna ofrece cobertura adicional para algunos servicios dentales si está recibiendo radiación por un cáncer de cabeza o cuello.

Para tener derecho a estos beneficios adicionales, debe estar inscrito en la cobertura dental de Cigna a través de Stanley Black & Decker e inscribirse en el programa OHIP. Si tiene una enfermedad que califica para que participe en el programa OHIP, se le inscribirá automáticamente. Para obtener más información o inscribirse, visite myCigna.com.

Opiniones de expertos con el Servicio de Consultas Clínicas de Cigna

La investigación sobre el cáncer avanza a un ritmo vertiginoso, lo que significa que usted tiene más opciones que nunca. Sin embargo, para algunos consultorios y médicos oncólogos, mantenerse al día de esas nuevas opciones de tratamiento puede resultar complicado. A veces, la mejor manera de asegurarse de que se siguen las orientaciones clínicas más recientes es contratar a un especialista en el cáncer específico que tiene.

El Servicio de Consultas Clínicas brinda apoyo a los médicos de la comunidad y, al mismo tiempo, mantiene la atención cerca de casa, desde el tratamiento hasta la recuperación.

En función de los datos clínicos facilitados por su médico, de su afección específica y del tratamiento previsto, puede optar por un servicio que permite que su médico solicite asesoramiento u opinión a otro médico sin costo alguno para usted.

De este modo, puede obtener las opciones de tratamiento más actualizadas sin dejar de recibir la atención del médico con el que se sienta más a gusto.



Visite myCigna.com para comprobar si cumple los requisitos y obtener más información.

Busque proveedores de la red de calidad con My Medical Ally

Es importante encontrar un médico dentro de la red altamente calificado para asegurarse de que recibe la atención que necesita. Si desea asistencia para conseguir un proveedor, My Medical Ally puede ayudarle.

Llame a My Medical Ally al **1-888-361-3944** o visite mymedicalally.alight.com si necesita ayuda para encontrar un especialista.



¿ESTÁ PENSANDO EN UNA SEGUNDA OPINIÓN?

Tener más información significa tomar decisiones más informadas. Merece la pena invertir tiempo y dinero en una segunda opinión. Los afiliados de Cigna tienen acceso a My Medical Ally para obtener una segunda opinión sin costo alguno. Se revisará todo su expediente, patología e historial y se le proporcionará una segunda opinión de un médico de primera categoría. Luego, pueden ponerle en contacto con los especialistas dentro de la red de mayor calidad para que reciba tratamiento.

Para obtener más información o registrarse, vaya a mymedicalally.alight.com (código de la compañía: SBD) o llame al **1-888-361-3944**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del centro.

Más información sobre los ensayos clínicos

Los ensayos clínicos son estudios de nuevos fármacos, procedimientos y otros tratamientos. A través de los ensayos clínicos, los médicos encuentran nuevas formas de mejorar los tratamientos y la calidad de vida de las personas con determinadas enfermedades.

La mayoría de los ensayos clínicos sobre el cáncer son estudios de tratamiento. Estos ensayos prueban nuevos tratamientos o nuevas formas de utilizar los tratamientos existentes, como los siguientes:

- Nuevos fármacos.
- Nuevas vacunas.
- Nuevos métodos para cirugía o radioterapia.
- Nuevas combinaciones de tratamientos, incluidos algunos que refuerzan el sistema inmunitario para ayudar a combatir el cáncer.

Es importante recordar que los ensayos clínicos son el paso final de un largo proceso que comienza con la investigación en un laboratorio. Antes de utilizar un nuevo tratamiento con personas en ensayos clínicos, los investigadores trabajan durante muchos años para comprender sus efectos en el laboratorio y en animales.

Estos ensayos se llevan a cabo en todos los Estados Unidos y en el mundo entero, en consultorios médicos, centros oncológicos, centros médicos, hospitales y clínicas comunitarias, y hospitales militares y de veteranos. A la hora de hablar con su médico sobre las opciones de tratamiento, pregúntele por los ensayos clínicos. Es posible que haya uno adecuado para usted en el consultorio de su médico o cerca de este.



ENSAYOS CLÍNICOS Y SU COBERTURA MÉDICA DE CIGNA

La cobertura médica de Cigna de Stanley Black & Decker puede cubrir sus costos de participación en un ensayo clínico. Para confirmar si la participación y los servicios serían elegibles y estarían cubiertos, se recomienda ponerse en contacto con Cigna llamando al **1-800-243-3280** antes de iniciar cualquier tratamiento.



Cuidado personal y apoyo para cuidadores y familiares

Cuídese

A medida que se prepara para iniciar el tratamiento, tómese su tiempo para informarse sobre los efectos secundarios del tratamiento que está considerando. Es posible que haya medidas o decisiones que pueda tomar para que el tratamiento le resulte más fácil.

A continuación se indican algunas áreas en las que podría llegar a necesitar un poco más de apoyo debido a su tratamiento. Tomarse el tiempo necesario para conocer y prever estos efectos secundarios de antemano puede ayudarle a gestionarlos en el futuro.

Siempre debe consultar a su proveedor de atención primaria o a su oncólogo si tiene alguna duda o preocupación sobre las medidas que desee tomar durante el tratamiento.

Salud emocional

Las repercusiones a nivel mental del cáncer pueden ser tan importantes como las físicas. El cáncer puede hacer aflorar una amplia variedad de sentimientos que no está acostumbrado a abordar. También puede hacer que los sentimientos existentes parezcan más intensos.

Aunque no existe una cura rápida para mejorar la salud mental durante el proceso oncológico, hay algunas cosas que puede hacer para afrontar la situación:

- **Practique técnicas de relajación.** Contemple la posibilidad de meditar, escuchar música, ver televisión u otras actividades que le aporten calma.
- **Afronte el cáncer “un día a la vez”.** La tarea de hacer frente al cáncer suele parecer menos abrumadora cuando se divide en “fragmentos diarios”, que son más fáciles de abordar. Considere la posibilidad de mantener su estilo de vida normal en la medida de lo posible.
- **Hable con otras personas que tengan cáncer.** A veces tendrá la sensación de que las personas que no han experimentado un diagnóstico de cáncer no pueden entender del todo cómo se siente. Otros pacientes y supervivientes de cáncer pueden compartir sus experiencias y demostrar empatía. Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo por Internet o en su comunidad.
- **Busque una fuente de apoyo espiritual.** Explore las creencias espirituales y religiosas, como la oración. Si no se considera una persona religiosa o espiritual, busque apoyo en cualquier sistema de creencias que valore.
- **Escriba en un diario,** ya que este instrumento puede ayudarle a procesar esta experiencia y a expresarse, y es posible que se sorprenda de lo útil que puede resultar.
- **Pida ayuda.** Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. Puede plantearse hablar con alguien fuera de su sistema de apoyo cotidiano, como un asesor a través de SupportLinc, el Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) de Stanley Black & Decker.



EL EAP ESTÁ A SU DISPOSICIÓN

A medida que se adapta a su diagnóstico y a lo que le depara el futuro, el EAP puede ayudarle en este momento.

El EAP ofrece acceso las 24 horas al día, los 7 días a la semana, en persona o de manera virtual, a un profesional clínico certificado. También tiene acceso a una amplia variedad de servicios de apoyo personal y familiar que abarcan un vasto espectro de temas.

Estos servicios son confidenciales y están a su disposición y a la de cualquier persona de su hogar sin costo alguno. Puede recibir hasta seis visitas del EAP gratuitas por miembro, por problema y por año en proveedores participantes del programa EAP de SupportLinc.

Llame al **1-888-508-1170** o visite sbdsupportlinc.com (código de grupo: SBD) para recibir apoyo.

Nutrición

Muchas personas tienen problemas para comer y nutrirse lo suficiente durante los tratamientos contra el cáncer. Su tratamiento contra el cáncer podría incluir quimioterapia, radioterapia, cirugía u otras terapias.

Aquí incluimos algunos consejos para controlar su nutrición mientras se somete al tratamiento:

Intente comer más de los alimentos que le gustan cuando tenga buen apetito.

Cuando no le apetezca comer sus alimentos habituales, pruebe alimentos diferentes a los que come normalmente. Los caldos transparentes y los alimentos suaves pueden ser buenas opciones.



Coma alimentos saludables. Aunque no tenga ganas de comer, intente consumir alimentos que contengan proteínas y calorías adicionales. Estos alimentos pueden ayudar a mantener la fuerza, reforzar su sistema inmunitario y prevenir la pérdida de peso. Pruebe alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, lácteos, frutos secos, frijoles y productos de soja. Las frutas y verduras de colores tienen un alto contenido de vitaminas y nutrientes que pueden ayudar a que su cuerpo sane.

Beba una bebida nutritiva cuando no le apetezca comer.

Tome suplementos alimenticios líquidos (como Ensure o Boost) para obtener más calorías y proteínas. Hay de varios sabores; pruebe unos cuantos para encontrar los que prefiera. El uso de un suplemento alimenticio líquido tiene por objeto complementar su nutrición.



Consuma comidas y tentempiés más pequeños a lo largo del día. Establezca un horario para las comidas y los tentempiés, y planifique comer en los horarios en que mejor se sienta para hacerlo.

Manténgase hidratado.

Beba mucha agua, jugos u otros líquidos.



Si durante el tratamiento le resulta difícil alimentarse adecuadamente, pida ayuda y apoyo a sus familiares y amigos. Pregunte a su oncólogo si dispone de un nutricionista registrado que pueda ayudarlo. Y como siempre, es una buena idea consultar a su médico antes de hacer cualquier cambio en la dieta para asegurarse de que no haya interacciones entre su alimentación y los medicamentos.

Náuseas

El cáncer y sus tratamientos a veces provocan náuseas o vómitos, pero puede prepararse para estos. Su médico puede recetarle medicamentos para evitar que se sienta mal (medicamentos contra las náuseas). Usted también puede hacer algunas cosas en casa para controlar las náuseas y sentirse mejor.

Hable con su equipo de atención. Los efectos secundarios, como las náuseas y los vómitos, a menudo pueden controlarse con medicamentos. Si está tomando un medicamento y sigue vomitando, es posible que deba probar otro medicamento.



Tome los medicamentos exactamente según lo indicado en la receta. Llame a su médico si cree que tiene algún problema con su medicamento.



No fume. Fumar y rodearse de humo puede empeorar las náuseas. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas* y medicamentos para dejar de fumar, ya que estos pueden aumentar su probabilidad de dejar de fumar para siempre.



Beba mucho líquido. Elija agua y otros líquidos transparentes. También puede probar jugos de frutas, helados de agua con sabores y caldos.



Coma alimentos secos. Si los líquidos no le sientan bien, pruebe consumir más alimentos secos como galletas saladas, barritas de pan o tostadas, durante todo el día.



Consuma comidas o tentempiés pequeños y frecuentes. Si no le apetece comer, pruebe con jugo de manzana o uva, té, caldos transparentes, tostadas secas, cereales cocidos o gelatina. Evite los jugos de cítricos y la limonada, ya que estas bebidas ácidas pueden provocar más molestias estomacales.



No se fuerce a comer si se siente mal. Limite los sonidos, las imágenes y los olores que le hagan sentirse mal.



Tenga a mano caramelos o chicles de menta. Puede ayudar a asentar el estómago.



*Stanley Black & Decker ofrece acceso a Quit For Life a través de Rally Coach sin costo alguno para ayudarlo a dejar el tabaco. Para más información o para empezar, llame al 1-866-784-8454 o visite Quitnow.net.

Agotamiento

No es de extrañar que el cáncer y el tratamiento que lo acompaña provoquen un gran cansancio. Su cuerpo está trabajando mucho para volver a estar sano. Siga estos consejos para darle a su cuerpo la ayuda que necesita:

Intente descansar más cuando reciba tratamiento. La sensación de cansancio suele empeorar al final del tratamiento o justo después de este. Está perfecto darle a su cuerpo el descanso que necesita.



Aumente lentamente su actividad.

Después del tratamiento, recupere su actividad normal. Puede empezar dando un paseo.



Tome la medicación según lo recetado. Si su médico le receta medicamentos para ayudarle a recuperar la energía, tómelos exactamente como se los ha recetado. Llame a su médico si cree que tiene algún problema para tolerar el medicamento.



Coma alimentos saludables. Una dieta que contenga frutas, verduras y cereales integrales puede aumentar su nivel de energía. Limite el alcohol, que puede provocar deshidratación y hacerle sentir mayor cansancio. Beba mucho líquido. No omita ninguna comida, especialmente el desayuno.



Cree un buen entorno para dormir. Si tiene problemas para dormir bien, procure que su habitación esté a oscuras y en silencio, considere la posibilidad de usar tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco y evite comer durante las dos horas anteriores a acostarse.



Planifique con anticipación. Programe las actividades para el momento del día en que tenga más energía. Puede ser cualquier cosa, desde hacer las compras hasta conversar con un amigo.



Caída del cabello

Uno de los efectos secundarios más difíciles del tratamiento del cáncer no causa dolor físico, pero no por ello es menos desafiante. Para algunos pacientes, la caída del cabello es uno de los efectos secundarios del tratamiento que más angustia generan, ya que les hace sentirse vulnerables, cohibidos y expuestos como “pacientes con cáncer”.

Aunque no hay forma de mitigar por completo la caída del cabello, sí hay medidas que puede tomar para prepararse para ella:

Dese tiempo. Perder el cabello puede ser difícil de aceptar. Está bien sentir malestar. Al mismo tiempo, comprenda que la pérdida de cabello suele ser temporal y que este volverá a crecer una vez finalizado el tratamiento.



Considere la posibilidad de cubrirse la cabeza.

Si decide usar una peluca, cabello postizo u otros elementos para cubrirse la cabeza (p. ej., gorras, pañuelos, sombreros, turbantes), hágalo antes de que se produzca la caída del cabello.

Si opta por una peluca, busque una tienda especializada para conseguir una que coincida con el color y la textura de su pelo natural y péinela con antelación.



Evite los irritantes. El calor y los productos químicos pueden provocar la caída del cabello. Evite los tintes, las permanentes y los relajantes de cabello. Evite los productos químicos con alcohol y mentol, que pueden reseca el cabello e irritar el cuero cabelludo.



Investigue. Si recibirá quimioterapia que podría provocar la caída del cabello, hable con su equipo de atención médica sobre si un gorro frío podría ayudarle a reducir el riesgo. Hable sobre los beneficios, las limitaciones y los efectos secundarios.



Córtese el cabello corto antes del tratamiento. Antes de empezar el tratamiento contra el cáncer, considere la posibilidad de hacerse un peinado corto, sobre todo si tiene el cabello largo. Cortarse el cabello puede ayudarle a sentir que toma el control de la situación. Considere la posibilidad de donarlo para que pueda ayudar a otra persona que padezca cáncer.



Protéjase la cabeza. Utilice una redcilla para el cabello o duerma sobre una funda de almohada de satén para evitar que el cabello salga apelmazado. Cuando esté al sol, utilice crema solar para proteger el cuero cabelludo. Cuando haga frío, lleve un gorro o un pañuelo al aire libre para protegerse la cabeza.

Apoyo para cuidadores y familiares

“Fue un momento difícil para mi familia. ¿Cómo pueden obtener el apoyo que necesitan para ayudarme?”

Del mismo modo que un diagnóstico de cáncer puede darle un giro de 180 grados a la vida de un paciente, también puede afectar significativamente a sus familiares y amigos cercanos. Ser cuidador de una persona con cáncer requiere tiempo y energía, y los cuidadores a menudo también necesitan ayuda.

Usted y sus cuidadores obtendrán apoyo durante todo el proceso oncológico a través de los siguientes recursos.

Apoyo personalizado a través del EAP

El EAP de Stanley Black & Decker, SupportLinc, ofrece apoyo específico a las personas que cuidan de sus seres queridos. Obtendrá soluciones reales de una serie de recursos diferentes, como los siguientes:

- Médicos certificados para ayudarle a abordar sus propias necesidades como cuidador.
- Servicios de asesoramiento jurídico y financiero.
- Información sobre recursos de atención domiciliaria, servicios de acompañantes, residencias asistidas y centros de enfermería especializada.
- Recursos comunitarios y grupos de apoyo.
- Información sobre cuidados, seguridad en el hogar, seguros y otras cuestiones.
- Servicios especializados en geriatría para evaluar y desarrollar un plan de cuidados geriátricos.

Usted y cualquier miembro de su hogar también pueden recibir hasta seis sesiones de consejería gratuitas al año sin costo alguno. Póngase en contacto con Supportlinc las 24 horas al día, los 7 días a la semana, llamando al 1-888-508-1170, para recibir atención clínica en el momento.

Recursos para cuidadores a través de Torchlight

Como cuidador de un familiar con cáncer, es importante que dedique tiempo a cuidar de sí mismo, para poder estar lo mejor posible al lado de su ser querido. Torchlight proporciona apoyo específico a los cuidadores: les da acceso a guías digitales, seminarios web por pedido, pódcast y asesoramiento de expertos para ayudarles a desenvolverse en su papel de cuidadores.

Para aprovechar al máximo todo lo que Torchlight puede ofrecerle, puede personalizar la experiencia al completar el perfil de su ser querido y hacer la autoevaluación del cuidador. Torchlight le hará recomendaciones adaptadas a sus necesidades y a las de su familia.

Puede acceder a todos los recursos de Torchlight en Internet en sbd.torchlight.care o llamar al 1-844-693-3477.

Apoyo para el día a día con Care.com

Ayudar a mantener y cuidar a un familiar con cáncer puede consumir mucho tiempo. Para ayudarle a recuperar parte de ese tiempo y asegurarse de que cuida de usted mismo, SBD cubre el costo de la suscripción premium de Care, que le permite buscar y reservar asistencia a corto y largo plazo en función de sus necesidades y preferencias. Si necesita ayuda con las tareas domésticas, el transporte de ida y vuelta a las citas u otras necesidades de cuidados, solo tiene que publicar un trabajo, ponerse en contacto con cuidadores locales y reservar fácilmente la atención por Internet.

Visite sbd.care.com o comuníquese con un especialista de Care llamando al 1-866-814-1638 para recibir asistencia.

Asesoramiento a través de su plan de cobertura médica

Tanto los cuidadores como los pacientes pueden necesitar el apoyo a largo plazo de un profesional de la salud mental durante todo el proceso oncológico. Su cobertura médica de Stanley Black & Decker incluye asesoramiento de salud mental, para que pueda obtener la ayuda que necesita. Para confirmar los requisitos y beneficios, póngase en contacto con Cigna llamando al **1-800-243-3280**.

Alojamiento

Según su plan de tratamiento, es posible que tenga que viajar fuera de la ciudad para obtener la mejor atención acorde a sus necesidades. Los pacientes y cuidadores deberían centrarse en mejorar, no en dónde podrían alojarse.

El Hope Lodge de la Sociedad Americana contra el Cáncer ofrece a los pacientes y a sus cuidadores alojamiento gratuito en un entorno acogedor y hogareño donde los huéspedes pueden descansar en habitaciones privadas o relacionarse con otras personas. Cada Hope Lodge ofrece también diversos recursos e información sobre el cáncer y la mejor manera de combatir la enfermedad.

Obtenga más información en www.cancer.org/support-programs-and-services/patient-lodging/hope-lodge.html.

Además, también podría haber cobertura de viaje y alojamiento disponible con su cobertura médica de Cigna de Stanley Black & Decker. Para confirmar los requisitos y la cobertura de beneficios, póngase en contacto con Cigna llamando al **1-800-243-3280**.

Transporte

Incluso si su centro de tratamiento está cerca, ir a recibir tratamiento y volver puede suponer un reto. El **programa Road to Recovery** de la Sociedad Americana contra el Cáncer proporciona transporte a las personas con cáncer que no tienen a alguien que las lleve ni pueden conducir por sí mismas para acudir al tratamiento y a las citas con el médico.

Obtenga más información en www.cancer.org/support-programs-and-services/road-to-recovery.html.

Cuidados paliativos

Cuando el cáncer llega a un punto en el que el tratamiento ya no puede curarlo ni controlarlo, los pacientes y sus cuidadores se plantean la atención paliativa y los cuidados para enfermos terminales.

Los cuidados paliativos ofrecen una atención compasiva a las personas que se encuentran en las últimas fases de una enfermedad incurable para que puedan vivir lo más plena y cómodamente posible.

Si se inscribió en la cobertura médico de Cigna, el **Programa de Apoyo para el Cáncer** puede ayudarle con los cuidados al final de la vida de la siguiente forma:

- Ayudar a las personas a expresar sus deseos y opciones, abogando en su nombre.
- Ofrecer apoyo emocional y clínico para coordinar los cuidados paliativos con opciones de atención de calidad.
- Conectar a pacientes y cuidadores con los recursos disponibles en función de las necesidades individuales.
- Coordinar la transición de la atención.

Además, **Care for Business** pone a su disposición servicios de remisión para ayudarle a encontrar la opción adecuada para su ser querido. Tendrá acceso las 24 horas al día, los 7 días a la semana, a especialistas en atención capacitados y dedicados que estarán a su disposición en cualquier momento y cualquier día que desee para ofrecerle asesoramiento experto, recomendarle servicios y mucho más. Para ponerse en contacto con un especialista en atención, llame al **1-866-814-1638**.

Cuestiones financieras y de seguros

Cuando se enfrentan al cáncer, muchas personas toman medidas para modificar su cobertura de seguro de vida, actualizar su testamento y hacer los últimos preparativos en caso de que ocurra lo peor.

Seguro de vida y beneficiarios

El seguro de vida es una forma de ayudar a sus seres queridos a cubrir facturas médicas, gastos funerarios y gastos de gestión patrimonial. También puede ser un recurso fundamental para ayudar con los gastos corrientes de su familia. Ya sea que reciba los beneficios de un seguro de vida como beneficiario o que acceda al beneficio de anticipo por fallecimiento (que le permite recibir el pago de su seguro de vida si le diagnostican una enfermedad terminal), los fondos pueden proporcionarle una capa adicional de seguridad económica.

Como empleado de Stanley Black & Decker, está automáticamente inscrito en el Seguro Básico de Vida a través de Securian Financial sin costo alguno. Para obtener más información, consulte la página web de beneficios www.sbdbenefitscenter.com/welcome y haga una búsqueda con las palabras clave “life insurance” (seguro de vida).

Además de revisar la cobertura de su seguro de vida, **también debe asegurarse de que sus beneficiarios estén al día en lo que respecta a su seguro de vida, su cuenta de ahorros para la salud (Health Savings Account, HSA) (si corresponde) y sus cuentas de jubilación.** Para designar beneficiarios o actualizar los que ya tiene, visite el sitio web del Centro de Beneficios de SBD www.sbdbenefitscenter.com/welcome y haga clic en Visit Enrollment Site (Visitar el sitio de inscripción) o llame al **1-800-795-3899**. A continuación encontrará información detallada sobre cómo actualizar los beneficiarios de su cuenta de jubilación.

Recursos de planificación del patrimonio

A medida que avanza en su experiencia con el cáncer, puede encontrar tranquilidad si toma el control de la planificación en relación con su patrimonio. Esto incluye actualizar su testamento y dar a conocer sus últimos deseos.

- **Securian Financial** ofrece una variedad de información o recursos en línea, que incluye la planificación del funeral y del final de la vida, arreglos finales, directivas importantes y asistencia para sobrevivientes. Visite www.securian.com/legacy para obtener más información.
- Si está inscrito en el **Plan de Seguro para Asuntos Legales LegalEASE**, tendrá acceso a una red de abogados que pueden ayudarle con la preparación del testamento, la redacción de un poder para cuestiones de atención médica y otros servicios de planificación patrimonial. Si no está inscrito actualmente, tendrá la oportunidad durante la Inscripción Anual en otoño. Sin embargo, LegalEASE igualmente puede ayudarle a buscar un abogado cerca de donde vive, con la experiencia en el área que desee en particular. Visite legalcorner.legaleaseplan.com.
- Puede acceder a plantillas gratuitas para confeccionar sus propios formularios legales a través de ARAG, como testamento estándar, testamento vital y poder notarial duradero, entre otros, servicio que está disponible a través de **Principal**. Puede planificar cuestiones en relación con sus bienes, el cuidado de dependientes y la toma de decisiones financieras y médicas en caso de que las necesite. Para revisar las opciones para proteger sus deseos y bienes, acceda a su cuenta de Principal en www.principal.com.



PLAN DE CUENTA PARA LA JUBILACIÓN (401(k)) Y BENEFICIOS DE PENSIÓN

Al momento de poner en orden sus finanzas, es buena idea revisar los beneficiarios de sus cuentas de jubilación. Esto incluye el saldo que pueda tener en el Plan de Cuenta para la Jubilación (RAP), una prestación de jubilación devengada, o ambos. También es recomendable que explore las opciones de distribución del RAP (o del plan de pensiones, según su edad), ya sea un préstamo o un retiro, en función de su situación personal.

Puede ponerse en contacto con Principal® llamando al **1-800-547-7754** para revisar y actualizar sus beneficiarios y abordar las opciones de distribución disponibles para usted.

Cómo pagar la atención

“¿Cómo pagaré esto?”

El tratamiento del cáncer puede ser costoso, pero Stanley Black & Decker quiere que usted se centre en recuperar la salud, no en sus gastos. Por eso, nuestra cobertura médica ofrece una variedad de recursos para garantizar que reciba la mejor atención al costo adecuado.

En general, sus cuidados oncológicos estarán cubiertos de la misma manera que los demás gastos médicos. Consulte sus opciones de cobertura en nuestro sitio web de beneficios: www.sbdbenefitscenter.com/welcome. Busque con la palabra clave “medical” (médico).

A continuación, familiarícese con estos programas para que pueda gestionar mejor sus gastos.

Fondo de Ayuda para nuestros Empleados en caso de Emergencia

El fondo Helping Our Makers in Emergencies (Ayuda para nuestros Empleados en caso de Emergencia) se creó para ayudar a los empleados que se enfrentan a dificultades financieras inmediatamente después de una catástrofe natural o una dificultad personal imprevista. Cualquier persona que se enfrente a una enfermedad o lesión grave, incluido el cáncer, puede presentar su solicitud en sbdhomeprogram.com. Todas las solicitudes se tratan de la misma manera y la normativa exige documentación sobre el acontecimiento y los gastos que se solicitan.

Si tiene más preguntas o necesita ayuda con la solicitud, póngase en contacto con el equipo de Asistencia para Solicitantes: HelpingOurMakers@emergencyassistancefdn.org o **1-855-957-4558**.

Programa de Apoyo para el Cáncer

Recuerde que su defensor personal en el área de enfermería es el recurso al que puede acudir para transitar el proceso del cáncer durante el diagnóstico, el tratamiento y más allá. Esta persona puede orientarle en relación con lo siguiente:

- Reducir los gastos a su cargo.
- Comprender facturas médicas complejas.
- Acceder a medicamentos más económicos.
- Buscar servicios como traslados a citas, programas de ayuda financiera u otras formas de ahorrar dinero.

Gestión de Caso Oncológico

El programa Gestión de Caso Oncológico de Cigna le ayuda a coordinar la atención que necesita. Tendrá acceso a un gestor de casos dedicado que le brindará apoyo en cada paso del tratamiento contra el cáncer. Le guiará hasta los proveedores más asequibles y convenientes, sin dejar de ofrecerle una atención de alta calidad.

Su gestor de caso también trabajará con usted para reducir las hospitalizaciones y visitas a la sala de emergencias evitables debido a complicaciones de la quimioterapia y a un tratamiento inadecuado del dolor, lo que le facilitará esta experiencia y le evitará pagar gastos médicos adicionales.

Rx Savings Solutions

Los medicamentos recetados pueden ser uno de los aspectos más costosos del tratamiento del cáncer. Rx Savings Solutions, una herramienta gratis en línea, puede ayudar a que encuentre las opciones de menor precio para sus medicamentos recetados.

Cuando active su cuenta, podrá ver las opciones de menor costo para las recetas disponibles en su plan de seguro. Si decide cambiar a un medicamento recomendado de menor costo, Rx Savings Solutions gestionará todo el proceso, trabajando directamente con su médico y farmacia. Además, Rx Savings Solutions se pondrá en contacto directamente con usted en cualquier momento en que pueda gastar menos, tanto ahora como en el futuro.

Para crear una cuenta, visite myrxss.com o llame al 1-800-268-4476.



¿ESTÁ INSCRITO EN UN PLAN DE SALUD COMPLEMENTARIO? ¡ASEGÚRESE DE PRESENTAR SUS RECLAMACIONES!

Stanley Black & Decker ofrece cobertura de salud complementaria, incluido el seguro de enfermedad crítica y atención hospitalaria. Si se inscribió en el seguro de enfermedad crítica o de atención hospitalaria durante el período de Inscripción Anual del año pasado, recuerde presentar sus reclamaciones para recibir un beneficio de pago único en efectivo.

Puede utilizar este beneficio para cubrir gastos médicos o gastos cotidianos, como la compra de comestibles, el alquiler y el cuidado de los hijos.

Obtenga más información en www.sbdbenefitscenter.com/welcome. Busque con las palabras clave “Supplemental Health” (salud complementaria).



¿TIENE UNA CUENTA DE AHORROS PARA LA SALUD (HSA) Y UNA CUENTA DE GASTOS FLEXIBLES (FSA) PARA ATENCIÓN MÉDICA?

No olvide los fondos de la HSA o la cuenta de gastos flexible (Flexible Spending Account, FSA) para atención médica. Puede utilizar los fondos de su HSA o FSA para atención médica para ayudar a pagar los gastos de la atención médica que reúnan los requisitos. Obtenga más información en www.sbdbenefitscenter.com/welcome. Busque con las palabras clave “FSA” o “HSA”.



FORMAS DE CONTROLAR MEJOR LOS GASTOS

Incluso con estos recursos, es posible que le preocupen las repercusiones económicas del cáncer.

Si le preocupa el pago de las facturas médicas, hable con la oficina de facturación o con un asesor financiero de su centro de tratamiento. Pregunte por las opciones para hacer más llevadero el pago, por ejemplo:

- Planes de pago
- Tarifas reducidas
- Asistencia al paciente
- Ayuda de organizaciones benéficas

Si tiene dificultades para pagar sus facturas mensuales (como la hipoteca, el alquiler o los servicios públicos) durante el tratamiento del cáncer, hable con el banco o las compañías a las que debe dinero. Es posible que puedan establecer un calendario de pagos para evitar que se retrase.

Licencia e incapacidad

“Tengo que ausentarme del trabajo como parte de mi tratamiento. ¿Qué hago?”

El tratamiento del cáncer puede consumirlo todo. Tanto si tiene que someterse a una intervención quirúrgica como si debe permanecer en el hospital o recibir quimioterapia, es posible que tenga que dejar de trabajar para poder centrarse en curarse.

Si su tratamiento le obliga a ausentarse del trabajo, Stanley Black & Decker le brinda cobertura.

Beneficios por discapacidad

Stanley Black & Decker brinda beneficios por discapacidad que ofrecen seguridad financiera si no puede trabajar. Como empleado de Stanley Black & Decker, se inscribe automáticamente en el seguro contra discapacidad a corto plazo (Short-Term Disability, STD) y contra discapacidad a largo plazo (Long-Term Disability, LTD) básico sin costo para usted. También tiene la opción de adquirir una cobertura de LTD de cobertura adicional para una mayor protección. La LTD de cobertura adicional puede elegirse en cualquier momento de un año determinado. Se aplicarán las condiciones preexistentes.

Para obtener más información sobre estos beneficios, consulte la página web de beneficios en www.sbdbenefitscenter.com/welcome.

Licencia médica y familiar

La Ley de Licencia Médica y Familiar (Family and Medical Leave Act, FMLA) permite a los empleados disfrutar de licencias sin goce de sueldo por determinados motivos familiares y médicos. Puede tomarse hasta 12 semanas de licencia sin goce de sueldo y con protección del puesto de trabajo al año y puede seguir disfrutando de sus beneficios de Stanley Black & Decker mientras dure la licencia.

En virtud de la FMLA, también podría tener derecho a ausentarse del trabajo de forma continuada o intermitente para cuidar a un familiar que esté recibiendo tratamiento contra el cáncer.

Para obtener más información y analizar sus opciones, póngase en contacto con New York Life Group Benefit Solutions llamando al 1-800-243-3280 o a través del sitio web www.mynylgbs.com.



ACUERDOS DE TRABAJO FLEXIBLE

Es posible que le convenga un horario a tiempo parcial o un cambio de horario. Stanley Black & Decker ofrece la oportunidad de trabajar con un horario flexible. Los acuerdos de trabajo flexible deben conversarse con su superior. Para obtener más información, consulte la política de Acuerdos de Trabajo Flexible en la página web de beneficios: www.sbdbenefitscenter.com/welcome. Busque con las palabras clave “flexible work arrangement” (acuerdo de trabajo flexible).

Licencias estatales

Además, algunos estados ofrecen beneficios obligatorios de licencia familiar con goce de sueldo, que están determinados por las leyes de cada estado. Consulte el sitio web de su estado para obtener información detallada sobre el beneficio, ya que el panorama cambia constantemente y cada año son más los estados que ofrecen licencias. Es posible que pueda acogerse a un programa estatal de licencias que ofrezca tiempo remunerado para cuidar de sí mismo o de un familiar. Se recomienda que consulte a su departamento de RR. HH. local o el sitio web de su estado.

Atención después del cáncer

“El cáncer me cambió la vida. ¿Cómo me adaptaré a una nueva normalidad?”

Cuando finaliza el tratamiento contra el cáncer, las personas comienzan un nuevo capítulo en sus vidas como supervivientes de esta enfermedad. Este próximo capítulo trae esperanza y felicidad, pero también puede traer preocupaciones y temor.

Es posible que la vuelta a la vida “normal” le resulte más difícil de lo esperado. No hay problema. Que haya terminado el tratamiento no significa que no tenga recursos de apoyo.

Volver al trabajo si se tomó una licencia

Si se ausentó del trabajo mientras recibía tratamiento, es posible que esté preparado para volver.

Si está pensando en volver al trabajo, asegúrese de que su equipo de atención médica lo autorice.

Es recomendable que hable con su superior sobre cualquier asunto relacionado con la vuelta al trabajo, incluidas las opciones flexibles, como un horario a tiempo parcial, trabajo a distancia u otras adaptaciones que puedan ayudarle a adaptarse a las exigencias de su trabajo.

Rehabilitación del cáncer

El cáncer y su tratamiento pueden causar problemas físicos, psicológicos y cognitivos que dificulten las actividades cotidianas. La rehabilitación oncológica puede ayudarle a superar estas dificultades.

Después del tratamiento, el equipo de atención médica podría recomendarle que trabaje con un profesional de rehabilitación, como un terapeuta ocupacional, un fisioterapeuta, un psiquiatra o un nutricionista, para ayudarle a recuperar fuerzas y ser más independiente.

La rehabilitación del cáncer está cubierta por su cobertura médica de Cigna de Stanley Black & Decker.



Necesidades continuas relacionadas con la salud física

Como superviviente de cáncer, dar prioridad a su salud física es más importante que nunca. Esto incluye ser diligente con las consultas de seguimiento y atención preventiva, además de cuidar de su cuerpo.

Atención de seguimiento

La atención de seguimiento consiste en acudir a un proveedor de atención médica para someterse a revisiones médicas periódicas una vez finalizado el tratamiento. Estas revisiones suelen incluir análisis de sangre y otras pruebas y procedimientos para controlar su estado general de salud, detectar efectos secundarios relacionados con el tratamiento y asegurarse de que sigue libre de cáncer.

Según el tipo de cáncer y el tratamiento que haya recibido, los cuidados de seguimiento pueden durar meses o años después de la conclusión del tratamiento.

Si se inscribió en la cobertura médica de Cigna, el Programa de Apoyo para el Cáncer puede ayudarle a gestionar su atención posterior al cáncer, incluidas la atención preventiva y las pruebas de detección.

Atención preventiva

La atención preventiva incluye revisiones y pruebas de detección que le ofrecen una visión de lo que ocurre en el interior de su cuerpo. Estos cuidados pueden garantizarle una buena salud o ayudarle a detectar precozmente una enfermedad antes de que aparezcan los síntomas.

Como superviviente de cáncer, la atención preventiva es importante para que se mantenga saludable y sin cáncer. Aunque la atención preventiva que necesita depende de su edad, género y antecedentes médicos, asegúrese de someterse a un examen físico anual, a las pruebas de detección recomendadas, a determinadas vacunas y a exámenes odontológicos y oftalmológicos anuales. La atención preventiva dentro de la red siempre está cubierta al 100 % por la cobertura del plan de cobertura médica de Stanley Black & Decker.

Cuidar su cuerpo

Cuando se trata de cuidar el cuerpo, las recomendaciones para los supervivientes de cáncer son las mismas que para cualquier persona que desee mejorar su salud: haga ejercicio, siga una dieta equilibrada, mantenga un peso saludable, duerma bien, evite el tabaco y limite la cantidad de alcohol que bebe. Las investigaciones demuestran que tomar estas medidas puede reducir el riesgo de padecer otras enfermedades crónicas graves, así como el riesgo de sufrir un segundo cáncer.

Puede llevar tiempo volver a ser la misma persona que era antes del cáncer. Tenga paciencia y haga lo posible por aumentar lentamente su actividad física y mantener un estilo de vida saludable.

Necesidades continuas relacionadas con la salud mental

Según la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, los supervivientes de cáncer tienen más del doble de probabilidades de experimentar problemas de salud mental que los adultos sin cáncer. Tanto los supervivientes como los que fueron cuidadores deben priorizar y tomar medidas para controlar su salud mental.

Independientemente de lo que sienta, recuerde que tiene recursos de apoyo. Aquí se enumeran algunas medidas que puede tomar si tiene problemas de salud mental como superviviente de cáncer:

- **Póngase en contacto con Supportline**, su EAP puede ser el primer paso para obtener ayuda. Tiene acceso a asistencia telefónica las 24 horas al día, los 7 días a la semana, para hablar con un asesor, que puede ofrecerle recomendaciones y recursos de apoyo. Llame al **1-888-508-1170**.
- **Hable con su equipo de atención médica**. Es posible que tenga acceso a determinados medicamentos para aliviar la ansiedad, la depresión y el estrés relacionados con su experiencia con el cáncer.
- **Hable con un profesional de la salud mental**. Es posible que su médico pueda remitirle a un profesional que le ayude a gestionar sus emociones y a desarrollar estrategias para afrontarlas. Visite la página web de beneficios www.sdbbenefitscenter.com/welcome para consultar cómo el asesoramiento en salud mental y del comportamiento está cubierto por su cobertura médica de Stanley Black & Decker.
- **Conéctese con otros supervivientes**. Los grupos de apoyo, ya sea en su comunidad o por Internet, pueden proporcionarle una vía de salida para compartir sus sentimientos y escuchar a otras personas que están pasando por una situación similar.

Para acceder a más sugerencias sobre cómo abordar su salud mental, consulte la sección **Salud emocional** de esta guía.



SU FERTILIDAD DESPUÉS DEL CÁNCER

Cuando sienta que quiere explorar sus opciones en cuanto a la fertilidad, infórmese sobre cuál es el siguiente paso poniéndose en contacto con un asesor de Maven Care. Maven es un recurso virtual que ofrece gratuitamente Stanley Black & Decker y a través del cual tendrá acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a Asesores de Atención que podrán explicarle e informarle sobre sus opciones en relación con la fertilidad y los siguientes pasos a medida que se acerque a la finalización de su tratamiento para el cáncer.

Para obtener más información, visite mavenclinic.com/join/SBD o descargue la aplicación Maven Clinic.

Contactos de apoyo

Nombre del proveedor	Sitio web	Número de teléfono
Centro de Beneficios de Stanley Black & Decker	sbdbenefitscenter.com/welcome	1-800-795-3899
Cigna Seguro médico, cuenta de ahorros para la salud (HSA), medicamentos recetados, seguro dental, seguro de la vista, asesoramiento sobre salud	myCigna.com	1-800-243-3280 Defensor personal en el área de enfermería: 1-800-615-2909
Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de Supportlinc	sbdsupportlinc.com código de grupo: SBD	1-888-508-1170
Beneficios suplementarios de salud de Cigna Enfermedades críticas y atención hospitalaria	SuppHealthClaims.com	1-800-754-3207
Atención Virtual de Cigna	myCigna.com	1-800-243-3280 o póngase en contacto directamente con MDLive: 1-888-726-3171
My Medical Ally	mymedicalally.alight.com (código de la compañía: SBD)	1-888-361-3944
Fondo Helping Our Makers in Emergencies (HOME) (Ayuda para nuestros Empleados en caso de Emergencia)	sbdhomeprogram.com	1-855-957-4558
Kaiser Cobertura médica/de medicamentos recetados para los empleados de California en un código postal elegible para Kaiser	KP.org/Thrive	1-800-464-4000 LA Cancer Center y ensayos clínicos: 1-833-KP4-CARE
Care para empresas	sbd.care.com [Código SBD o inicie sesión en MySBD (mysbd.stanleyblackanddecker.com) y seleccione Care en la aplicación anclada].	1-866-814-1638
New York Life Group Benefits Solutions: discapacidad (STD/LTD/FMLA)	mynylgbs.com	1-888-842-4462 1-866-562-8421 (español)
Centro de Contacto de Principal	Principal.com	1-800-547-7754
Rx Savings Solutions	myrxss.com	1-800-268-4476
Quit for Life de Rally Coach Programa para dejar de fumar	Quitnow.net	1-866-784-8454
Securian Financial Seguro de vida y de AD&D	lifebenefits.com/SBD	1-888-658-0193
Planificación patrimonial de Securian Financial	securian.com/legacy	1-888-658-0193
Torchlight	sbd.torchlight.care	1-844-693-3477
WEX Health Cuentas de gastos flexibles	Benefitslogin.wexhealth.com/login	1-866-451-3399

