

# HAGA VIRTUALMENTE TODO POR SU SALUD

LiveWell

## Cómo usar el programa Pregnancy Care Companion a través de LiveWell en un dispositivo móvil

¡Felicitaciones por su embarazo! Estamos a disposición para usted y su bebé a cada paso del camino.

### ¿Qué es el programa Pregnancy Care Companion y cómo lo uso?

El programa Pregnancy Care Companion es un recurso opcional que ofrece recomendaciones personalizadas de salud y bienestar que puede utilizar durante todo el embarazo. Si el proveedor le asignó este plan de atención, puede brindarle información sobre el crecimiento de su bebé, los cambios en su cuerpo, los hábitos alimentarios saludables, los ejercicios seguros durante el embarazo, las técnicas de atención plena y más.

### Inicie sesión y opte por ver las tareas

1 Inicie sesión en la app LiveWell.

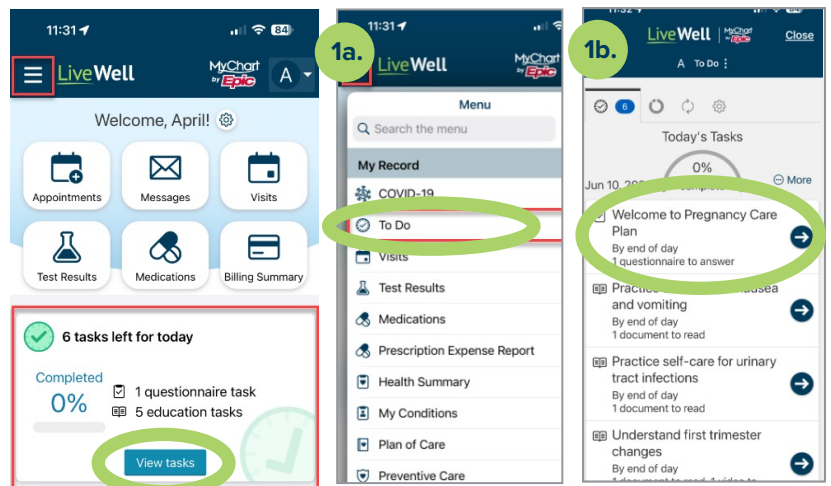
1a. En la sección MyChart puede ver las **Tasks (Tareas)** en su fuente o tocar el icono **Menú**.

– Luego, desplácese para seleccionar el icono **To Do (Lista de tareas)** para ver las tareas que usted o su proveedor han asignado.

1b. Seleccione **Welcome to Pregnancy Care Plan (Bienvenida al plan de cuidados durante el embarazo)** en Tasks (Tareas).

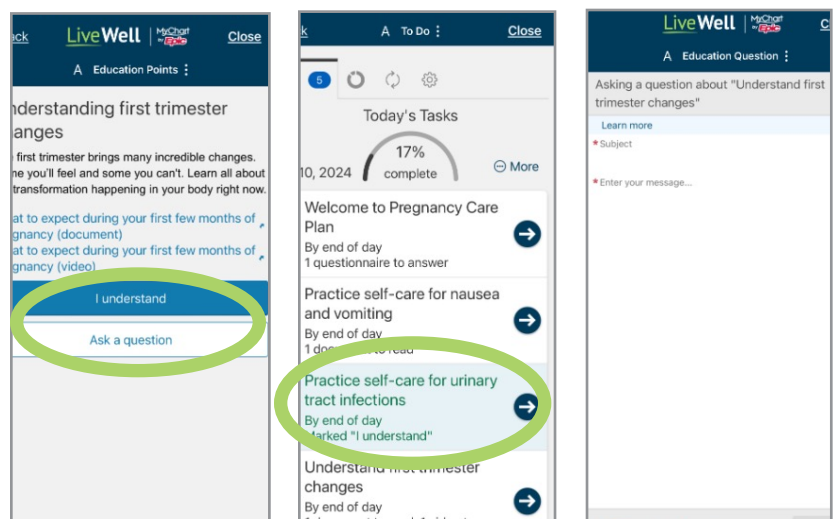
Seleccione **Yes (Si)** para inscribirse y recibir actualizaciones de su plan de cuidados durante el embarazo.

Recibirá recomendaciones de salud y bienestar con las que podrá interactuar a medida que avance en el embarazo. Las encontrará como Tasks (Tareas) en la página To Do (Lista de tareas) o en la página de inicio de su cuenta de LiveWell.



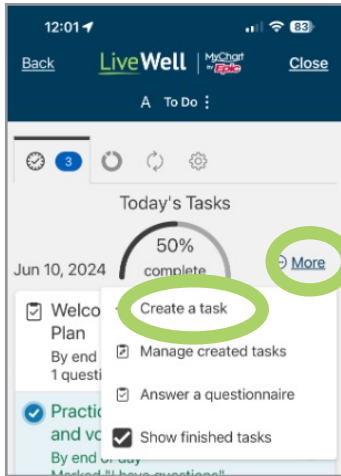
### Completar las tareas asignadas

2 Seleccione la tarea para revisar los materiales educativos, los cuales pueden incluir un artículo para leer, un archivo de audio para escuchar o un video para ver. Use el botón **I understand (Entiendo)** para indicar que entiende el material o **Ask a question (Hacer una pregunta)** para enviar cualquier pregunta que tenga a un miembro de su equipo de atención.



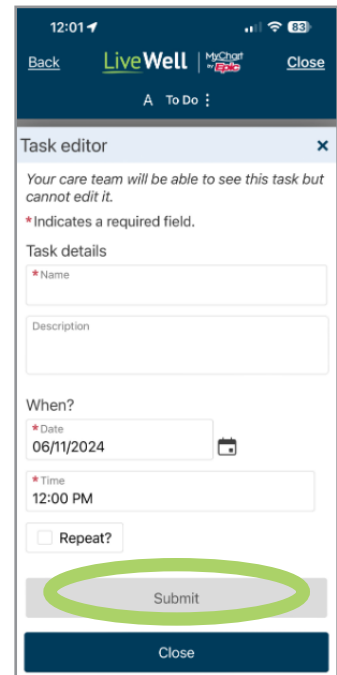
## Cree una tarea personalizada

- 3 También puede crear sus propias tareas en el dispositivo móvil haciendo clic en **More (Más)** en la esquina superior derecha y luego en **Create a task (Crear una tarea)**.



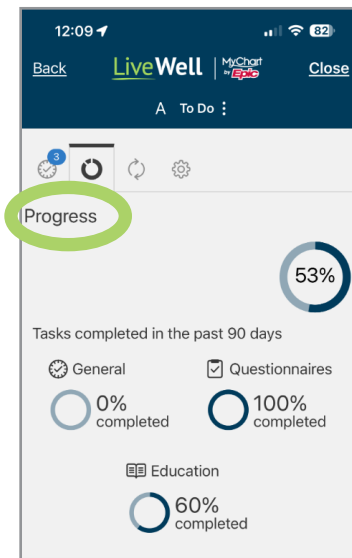
## Detalles de la tarea

- 4 Puede añadir detalles a la tarea, como el nombre de la tarea, una descripción, la fecha límite y la frecuencia con la que debe repetirse. Una vez que envíe la tarea a través del botón **Submit (Enviar)**, aparecerá junto con sus otras tareas. Para editar o eliminar la tarea, haga clic en **More (Más)** y luego en "Manage created tasks" (Administrar tareas creadas).



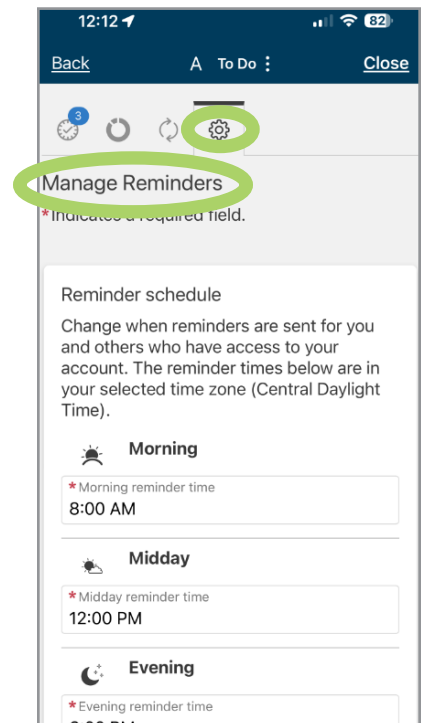
## Verifique su progreso

- 5 Para ver su progreso en completar sus tareas, seleccione la pestaña **Progress (Progreso)** en el menú lateral. Aquí puede ver cuántas tareas le quedan por completar y su porcentaje de finalización general. Si participa en este programa, el proveedor también podrá ver su progreso con las tareas.



## Administre sus recordatorios

- 6 Abra la actividad **To Do (Lista de tareas)**, toque el icono de engranaje para ver opciones en la parte superior de la pantalla y seleccione **Manage Reminders (Administrar recordatorios)**.

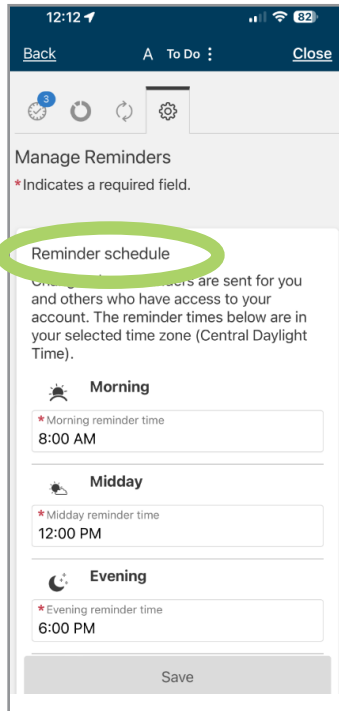


## Para cambiar la hora en que recibe los recordatorios

### 7 Visite la sección **Reminder Scheduler (Programador de recordatorios)**.

Establezca horarios para recibir los recordatorios para las tareas pendientes:

- Morning (Mañana)
- Midday (Mediodía)
- Evening (Noche)
- Bedtime (Al acostarse)
- By End of Day (Al final del día)

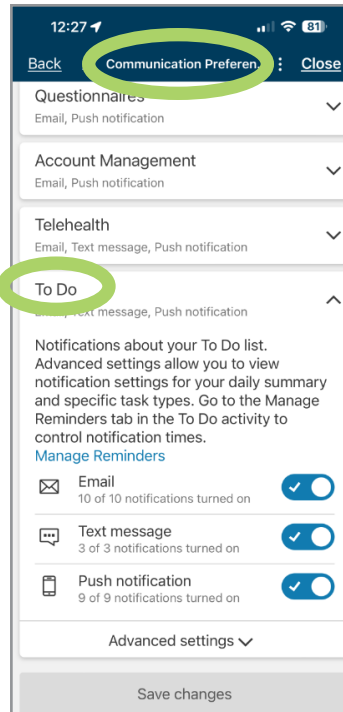


Para cambiar la hora a la que recibe su resumen diario, visite la sección “Daily Summary” (Resumen diario). Si dice que está desactivado, tendrá que activar el resumen diario en el siguiente paso

## Para cambiar la manera en que recibe las notificaciones para las tareas pendientes

### 8 Visite la sección “Ways you receive reminders” (Maneras en que recibe los recordatorios).

- Haga clic en el enlace **Communication Preferences (Preferencias de comunicación)**.
- Amplíe la sección **To Do (Lista de tareas)** abajo a la derecha y elija sus preferencias de comunicación.



## Qué hago si ya no deseo participar en el programa Pregnancy Care Companion

Si en algún momento desea dejar de usar el programa Pregnancy Care Companion, llame o envíe un mensaje al proveedor en la app LiveWell y la eliminarán del programa.

X2020052ysp Brand (8/24) ©AH

Para saber más, visite [aah.org/livewell/faq](http://aah.org/livewell/faq)



Descargue la aplicación LiveWell u obtenga más información en [aah.org/livewell](http://aah.org/livewell)



Equipo de apoyo de LiveWell al 855-624-9366

