

Preocúpese menos, duerma mejor y viva con conciencia plena



Calm puede ayudarle a controlar el estrés, dormir bien y sentirse más presente en su vida. Es una de las aplicaciones más populares en el mundo y está disponible sin costo para usted como parte de sus beneficios. Gracias a la comodidad que ofrecen las aplicaciones, puede usar Calm cuando más le convenga para trabajar en lo que sea más importante para usted.



Reduzca el estrés y la ansiedad

Descubra herramientas prácticas, ejercicios de respiración y cursos rápidos diseñados para ayudarle a manejar los síntomas del estrés y la ansiedad, y a controlarlos en el momento.



Duerma mejor

Relájese y concilie el sueño más fácilmente con tranquilas historias para dormir leídas por celebridades, meditaciones, sonidos naturales y selecciones musicales exclusivas.



Viva con conciencia plena

Obtenga herramientas de conciencia plena, consejos y motivación para aquietar la mente, crear hábitos saludables y cultivar la positividad a través de sesiones y cursos breves guiados.

Conozca los beneficios

- Contenido seleccionado que se adapta a usted y su vida
- Autonomía para avanzar a su propio ritmo
- Sin costo adicional para usted

¿Desea empezar hoy mismo?



Escanee el código QR para registrarse.

Cuando se le solicite, introduzca el código de acceso:

Disponibles las 24 horas, todos los días | Confidencial | Sin costo adicional

Calm y Calm Health no deben usarse para necesidades de atención urgente. En caso de una emergencia médica, diríjase a la sala de emergencias más cercana. Calm y Calm Health no están diseñadas para diagnosticar ni tratar la depresión, la ansiedad ni ninguna otra condición de salud mental o física. El uso de Calm o Calm Health no sustituye la atención de un médico u otro proveedor de atención médica. Si tiene alguna pregunta sobre el diagnóstico, la atención o el tratamiento de una condición de salud, consulte a su médico o proveedor de atención médica. Calm y Calm Health son productos destinados al bienestar mental. La participación es voluntaria y está sujeta a las condiciones de uso de Calm y Calm Health.

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF15294551 332223-112024 OHC