

Soluciones de Bienestar



Céntrate en tu bienestar y obtén recompensas de hasta \$200

Cuanto más actividades realices, mayor será tu recompensa

El programa Soluciones de Bienestar (Wellbeing Solutions) te conecta con herramientas digitales de salud y bienestar fáciles de usar que pueden ayudarte a mantenerte en tu mejor estado. Si realizas cualquiera de las actividades patrocinadas por tu empleador enumeradas a continuación, obtienes recompensas en forma de tarjetas de regalo electrónicas para determinadas tiendas minoristas. Puedes elegir las actividades que te gustaría hacer para recibir un máximo de \$200.

Tipo de actividad	Actividades	Monto
 Cuidado preventivo	Realizar un examen de control preventivo anual o un examen de control médico ginecológico con tu médico	\$25
	Realizar una prueba anual de colesterol ¹	\$20
	Realizar una prueba de detección de cáncer colorrectal (personas de 45 años y mayores)	\$25
	Realizar una mamografía de rutina (mujeres de 40 a 74 años)	\$25
	Realizar un examen de la vista anual ²	\$25
	Colocarte la vacuna anual contra la influenza	\$20

Tipo de actividad	Actividades	Monto
 Programas para el manejo de condiciones	ConditionCare: trabaja de forma individualizada con tu instructor de salud y obtén recompensas por participar en el programa y completarlo. ³	Hasta \$50 (\$20/\$30)
	Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families): recibe apoyo a través de la aplicación Sydney SM Health en cualquier etapa que te encuentres de tu proceso de planificación familiar; por ejemplo, durante el intento de concepción de un bebé o la crianza de tu niño pequeño. ⁴	Hasta \$40 (\$10/\$10/\$10/\$10)
	Instructor de Bienestar para el Control de Peso (Well-being Coach – Weight Management): recibe asesoramiento personalizado por teléfono en el proceso para alcanzar tu objetivo y así obtener una recompensa. ⁵	\$25
	Instructor de Bienestar para Dejar de Fumar (Well-being Coach — Tobacco Cessation): recibe asesoramiento personalizado por teléfono en el proceso para alcanzar tu objetivo y así obtener una recompensa. ⁶	\$25
 Actividades digitales y de bienestar	Iniciar sesión en tu cuenta de Anthem	\$5
	Conectarte a un dispositivo de actividad física o estilo de vida	\$5
	Realizarte una evaluación de la salud y recibir recomendaciones de salud personalizadas	\$20
	Completar planes de acción relacionados con la alimentación saludable, el control del peso y la actividad física	Hasta \$25 (\$5 por plan de acción)
	Registrar tus pasos	Hasta \$60 (\$2 cada 50,000 pasos registrados)
	Realizar los chequeos diarios digitales de Instructor de Bienestar (Well-being Coach) ⁷	Hasta \$20 (\$4 por cada logro)
	Actualizar tu información de contacto	\$10

Instructor de Bienestar puede ayudarte a alcanzar tus objetivos

La aplicación de asesoramiento digital Instructor de Bienestar te ofrece apoyo personalizado las 24 horas, los 7 días de la semana. Instructor de Bienestar puede ayudarte a mantener un peso saludable, a dejar de fumar y a mejorar la alimentación, los hábitos de actividad física, la atención plena y el sueño. Si necesitas apoyo adicional

para controlar tu peso o dejar de fumar, puedes hablar con un instructor de salud certificado.

Cómo obtener recompensas

A continuación, te indicamos cómo y cuándo puedes obtener recompensas por realizar las actividades mencionadas.

Cuidado preventivo: simplemente visita a tu médico para realizarte cualquiera de las pruebas de detección o acude a las citas que figuran en la tabla. Las recompensas se acreditan en tu cuenta después de que se procese tu reclamación, lo que puede demorar hasta 60 días.

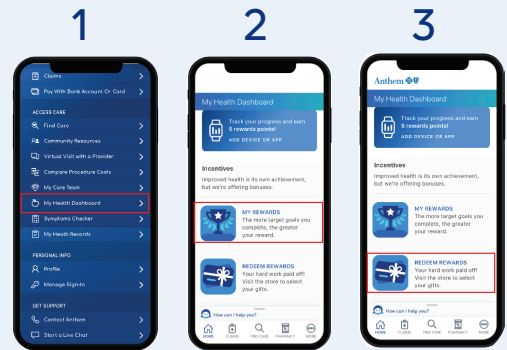
Manejo de condiciones: las recompensas se acreditan en tu cuenta a medida que alcanzas determinados logros o completas un programa. Los programas son los siguientes: ConditionCare (para el asma, la diabetes y condiciones cardíacas o pulmonares), Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families) e Instructor de Bienestar para el Control de Peso y Dejar de Fumar (Well-being Coach for Weight Management and Tobacco Cessation).

Actividades digitales y de bienestar: inicia sesión en la aplicación Sydney Health o en anthem.com/es/ca para completar las actividades disponibles, como realizar una evaluación de la salud, participar en el programa digital Instructor de Bienestar y llevar un registro de tus pasos. Las recompensas se acreditan en tu cuenta a medida que realizas las actividades.



Usa tus recompensas para obtener tarjetas de regalo electrónicas para determinadas tiendas minoristas.

- 1 Para ver tus recompensas, abre la aplicación Sydney Health o ingresa en **anthem.com/es/ca**. A continuación, ve a Mi panel de salud (My Health Dashboard).
- 2 Selecciona **Mis recompensas (My Rewards)**.
- 3 Selecciona **Canjear recompensas (Redeem Rewards)** para ver cuánto has ganado. Usa tus recompensas para obtener tarjetas de regalo electrónicas de conocidas tiendas minoristas, como Amazon, Uber, Gap Options (todas las marcas), Apple, Target, The Home Depot, y TJ Maxx. Cada tienda minorista en particular establece el monto mínimo de la tarjeta de regalo.



Escanea este código QR con la cámara de tu teléfono inteligente para descargar la aplicación móvil Sydney Health.

¿Tienes alguna pregunta?

Inicia sesión en **anthem.com/es/ca** o abre la aplicación Sydney Health. Luego, para obtener más información, ve a *Mi panel de salud (My Health Dashboard)* y selecciona **Mis recompensas (My Rewards)**. También puedes llamar a Servicios para Miembros al número que aparece en tu tarjeta de identificación.

1 Criterios de elegibilidad para la prueba anual de colesterol: hombres a partir de los 35 años y mujeres a partir de los 40 años con un panel completo de colesterol (perfil lipídico).

2 Está disponible un examen anual de la vista si el empleador brinda cobertura de visión a través de **Anthem**.

3 Los miembros adultos identificados como personas de riesgo moderado o alto son elegibles para ConditionCare y pueden recibir una recompensa por participar y por completar uno de los cinco programas de ConditionCare: enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad de las arterias coronarias (CAD), asma, diabetes e insuficiencia cardíaca congestiva (CHF). Las recompensas incluyen \$20 por participar en el programa y \$30 por completarlo.

4 Fechas de cumplimiento de los logros del programa Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families): la prueba de detección de embarazo del BHF se debe realizar durante el primer trimestre; en el día previo al parto se deben haber completado al menos una de las seis evaluaciones breves; y la evaluación de posparto debe realizarse hasta 56 días después del parto. Las recompensas incluyen lo siguiente: \$10 por completar tu perfil, \$10 por la prueba de detección de embarazo del BHF, \$10 por realizar al menos una de las seis evaluaciones breves y \$10 por la evaluación de posparto.

5 El programa Instructor de Bienestar para el Control de Peso (Well-being Coach — Weight Management) (teléfono) se encuentra disponible para los miembros identificados como personas de alto riesgo debido a un índice de masa corporal (BMI) de 30 o mayor.

6 El programa Instructor de Bienestar para Dejar de Fumar (Well-being Coach Tobacco Cessation) (teléfono) se encuentra disponible para los miembros identificados como personas de alto riesgo debido al consumo de tabaco.

7 Los miembros pueden ganar recompensas por alcanzar los logros digitales trimestrales de Well-being Coach al haber registrado actividades diarias de chequeo en la aplicación. Valores de las recompensas por chequeos diarios: \$4 por el primer chequeo; \$4 por los siguientes 15 chequeos durante el primer trimestre y \$4 por trimestre por los siguientes 25 chequeos del segundo al cuarto trimestre. Inicia sesión en Sydney Health o en **anthem.com/es/ca** para descargar la aplicación digital Instructor de Bienestar. Instructor de Bienestar es proporcionado por Lark Health.

Sydney Health está disponible a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una empresa independiente que ofrece servicios de aplicación móvil en nombre de tu plan médico.

Te recomendamos que tengas una participación activa en el programa de recompensas. Cualquier recompensa obtenida se debe canjear antes de que finalice el año del plan actual. Las recompensas que no hayan sido utilizadas se habrán perdido tres meses después de la finalización del año del plan actual. Asegúrate de canjearlas antes de ese momento.

Todas las actividades de cuidado preventivo se basan en reclamaciones, lo que significa que su realización se determina cuando se procesa la reclamación. Se aplican exenciones médicas a las actividades basadas en reclamaciones.

La elegibilidad para las recompensas se aplica solo a los suscriptores y a sus cónyuges/parejas domésticas inscritas. Los miembros deben estar activos en el plan y su actividad debe realizarse durante el año del plan. El suscriptor y su cónyuge/pareja doméstica pueden obtener recompensas cuando realizan actividades elegibles y, en algunos casos, estas se verifican mediante una reclamación a Anthem.

El monto de la recompensa que recibes puede considerarse un ingreso para ti, por lo que puede estar sujeto a impuestos estatales y federales en el año fiscal en el que se paga. Recomendamos que consultes con un experto en impuestos si tienes alguna pregunta relacionada con las obligaciones fiscales.

La disponibilidad de las tarjetas de regalo puede variar. La lista de tiendas minoristas disponibles para el canje de recompensas con tarjetas de regalo está sujeta a cambios. Ingresa en <anthem.com> o abre la aplicación Sydney Health para explorar qué opciones de tarjetas de regalo electrónicas están disponibles para ti.

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.