



BlueCross BlueShield of Texas

Well onTarget®

# Haga de su salud una prioridad. ¡Hágase la evaluación de salud!

¿Cuáles son sus prioridades en la vida? ¿Su familia? ¿Su trabajo? ¿Un pasatiempo? Hágase la evaluación de salud (HA, en inglés) de *Well onTarget* y añada su salud a la lista.

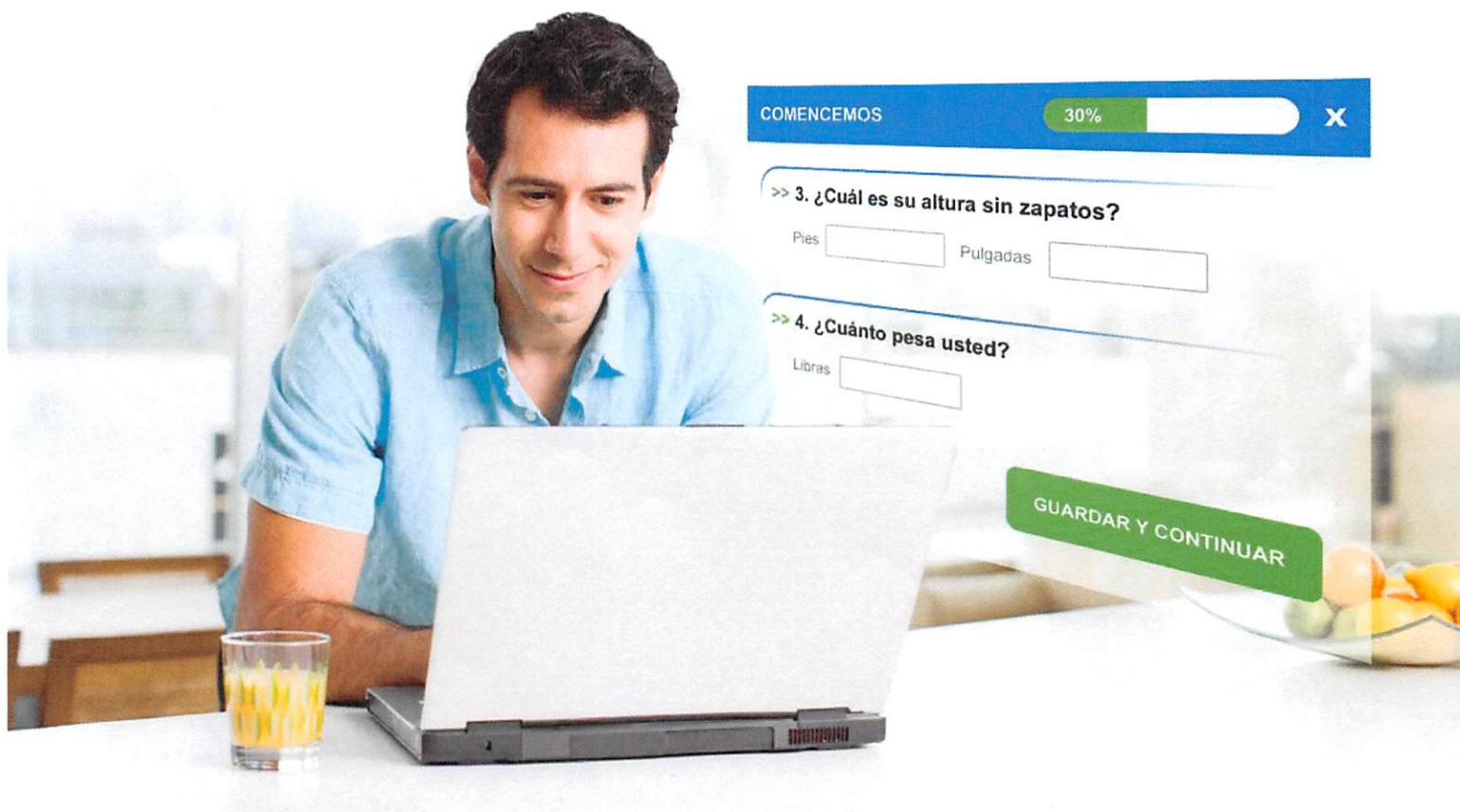
Unos cuantos minutos y algunos detalles personales sobre su estilo de vida, sus hábitos alimentarios y de sueño, pueden ayudarle a trazar la ruta hacia un mejor estado de salud. Conozca sus riesgos y entérese de cómo evitarlos. El Informe personal de salud le mostrará cómo mejorar su salud.

La nueva evaluación de salud consta de nueve módulos, que se pueden completar en una sola sesión o en diferentes sesiones, según lo permita su horario. En estos módulos encontrará preguntas relacionadas con los siguientes temas:

- dieta
- actividad física
- consumo de tabaco
- salud emocional
- salud en el trabajo y en la carretera

Sería útil, pero no es obligatorio, tener algunos detalles personales a mano cuando empiece la evaluación de salud:

- estatura y peso actuales
- presión arterial sistólica (número de arriba) y presión arterial diastólica (número de abajo)
- colesterol total
- HDL
- triglicéridos
- azúcar en la sangre
- medida de la cintura en pulgadas



## HÁGASE HOY SU EVALUACIÓN DE SALUD

Usted puede ganar 2,500 *Blue Points*<sup>SM</sup>\* por hacerse su evaluación de salud. Siga estos pasos sencillos para encontrar la evaluación de salud:

1. Visite [wellontarget.com](http://wellontarget.com) y conéctese. Si ya tiene una cuenta *Blue Access for Members*<sup>SM</sup> (BAM, en inglés), use el mismo nombre de usuario y la misma contraseña. Si aún no se ha registrado, haga clic en "Register Now" para crear una cuenta nueva.
2. Cuando ingrese a su cuenta recibirá una notificación si aún no ha completado la evaluación de salud. Para completar la evaluación en español, puede cambiar el idioma en la parte superior derecha de la página. Si decide "Ir al panel", puede encontrar la evaluación de salud en la sección "Health Assessment" y puede comenzarla haciendo clic en "Start". Una vez complete la evaluación de salud, los resultados estarán disponibles en esta sección.

## ¿CÓMO SE PERSONALIZA LA EVALUACIÓN DE SALUD?

Empezará respondiendo un conjunto de preguntas básicas. Luego, deberá responder preguntas más detalladas, que se formulan con base en sus primeras respuestas. Su estado de salud y estilo de vida determinarán el tipo de preguntas que se le harán.

Sus respuestas contribuirán a personalizar el portal *Well onTarget* con programas que podrían ayudarle a alcanzar sus metas de salud. Consulte su registro de progreso y gane puntos del programa *Blue Points* dos veces al año.

## ¿QUÉ DEBO HACER CON MIS RESULTADOS?

Después de completar la evaluación, usted recibirá un informe confidencial y personal, que le ayudará a despejar las dudas que pueda tener acerca de su estado de salud. El informe le mostrará cómo se encuentra y le dará sugerencias de salud. Si es necesario, imprima una lista de proveedores de servicios de salud para que la comente con su médico.

Conocer sus riesgos, le permite evitarlos. Conocer sus fortalezas, le permite reforzarlas.

¿Tiene preguntas acerca de la evaluación de salud o el programa *Well onTarget*? Llame al **877-806-9380**.



## Haga su evaluación de salud en cualquier lugar

Descargue la aplicación móvil de *Well onTarget* que está disponible para los teléfonos inteligentes iPhone® y Android™. Usted puede completar su evaluación y trabajar en sus metas de salud y bienestar, a cualquier hora y en cualquier lugar.

\* Las reglas del programa *Blue Points* están sujetas a cambios sin previo aviso. Para obtener más información, consulte las reglas del programa en el portal *Well onTarget* en [wellontarget.com](http://wellontarget.com).



BlueCross BlueShield of Texas

Well onTarget®

# Wellness Coaching: Apoyo personalizado para ayudarlo a optimizar su bienestar

No es un secreto que los mejores equipos buscan a sus entrenadores para que los ayuden a alcanzar la cima. Ahora usted también puede recibir la ayuda y el apoyo que necesite de asesores de *Wellness Coaching* para optimizar su bienestar.

*Wellness Coaching* está fundamentado en guías basadas en evidencia y técnicas de motivación comprobadas, así como en el establecimiento de metas.

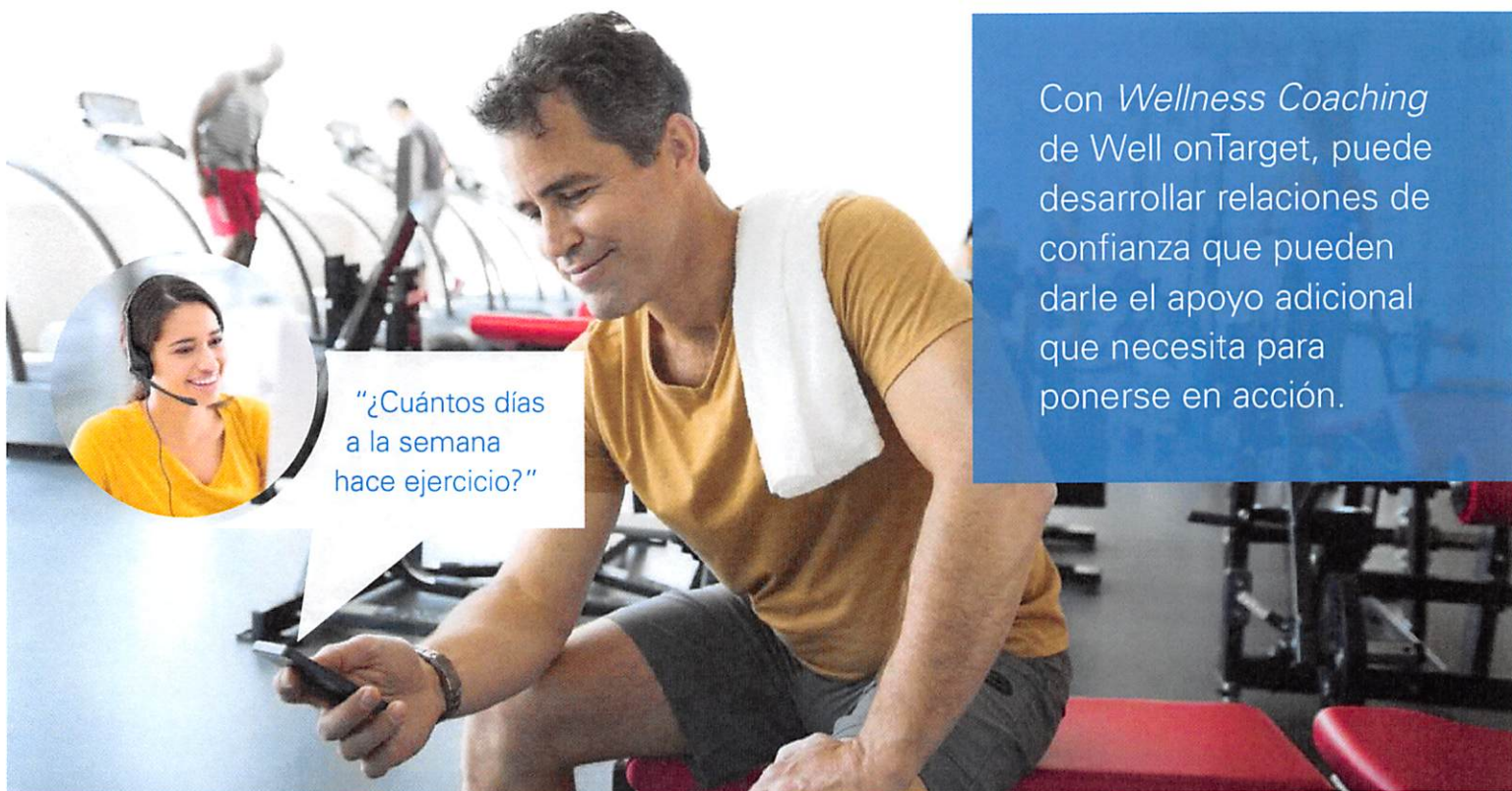
## SU ALIADO DE CONFIANZA

Un asesor lo ayudará a establecer objetivos de bienestar. El asesor analizará su estilo de vida y hábitos. Luego, diseñará un plan para que logre sus objetivos y lo motivará y dará ideas hasta que logre sus objetivos.

## COMUNICACIÓN

A través del portal Well onTarget en [wellontarget.com](http://wellontarget.com) puede intercambiar mensajes seguros con su asesor. Puede llamar al número de teléfono que aparece en su página del portal, para hablar directamente con su asesor o pedir que le devuelvan la llamada. También puede comunicarse con su asesor con la aplicación móvil de Well onTarget. Estas opciones convenientes hacen que sea más fácil mantenerse en contacto regular con su asesor.

Después de completar la evaluación de salud, es posible que también reciba una llamada de bienvenida de un asesor.



"¿Cuántos días a la semana hace ejercicio?"

Con *Wellness Coaching* de Well onTarget, puede desarrollar relaciones de confianza que pueden darle el apoyo adicional que necesita para ponerse en acción.

# Infórmese cómo puede lograr sus objetivos de salud

Nuestro equipo está conformado por expertos profesionales de la salud, incluyendo nutricionistas, enfermeros, entrenadores personales y otros especialistas. Los asesores pueden brindarle atención personalizada para dialogar sobre su estilo de vida y necesidades. Las herramientas para dar seguimiento a sus objetivos pueden ayudarlo a medida que trabaja para lograr sus objetivos. Usted puede inscribirse en un programa a la vez.

## **PROGRAMA PARA CONTROLAR EL ESTRÉS**

Averigüe qué está causando estrés en su vida. El asesor puede ayudarlo a desarrollar técnicas creativas y saludables para combatir el estrés.

## **PROGRAMA PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Dele prioridad al ejercicio en su vida cotidiana. El asesor puede diseñarle un plan según su condición física y objetivos.

## **PROGRAMA PARA MEJORAR HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Lo pondremos en contacto con un nutricionista profesional para ayudarlo a entender su relación con los alimentos y cómo tomar decisiones alimentarias saludables.

## **PROGRAMA PARA PERDER DE PESO**

El asesor tratará factores de comportamiento y ambientales que le impidan lograr sus objetivos de pérdida de peso.

## **PROGRAMA PARA MANTENER EL PESO**

Si tiene un peso saludable y desea saber cómo mantenerlo, el asesor le explicará cómo el estrés, sus necesidades nutricionales, el ejercicio y el sueño pueden ayudarlo a mantener su peso ideal.

## **PROGRAMA PARA MEJORAR LOS NIVELES DE COLESTEROL**

Tener sobrepeso, tomar malas decisiones alimentarias y un estilo de vida sedentario pueden contribuir a los niveles altos de colesterol. El asesor puede ayudarlo a hacer cambios en su estilo de vida duraderos para reducir el colesterol.

## **PROGRAMA PARA MEJORAR LA PRESIÓN ARTERIAL**

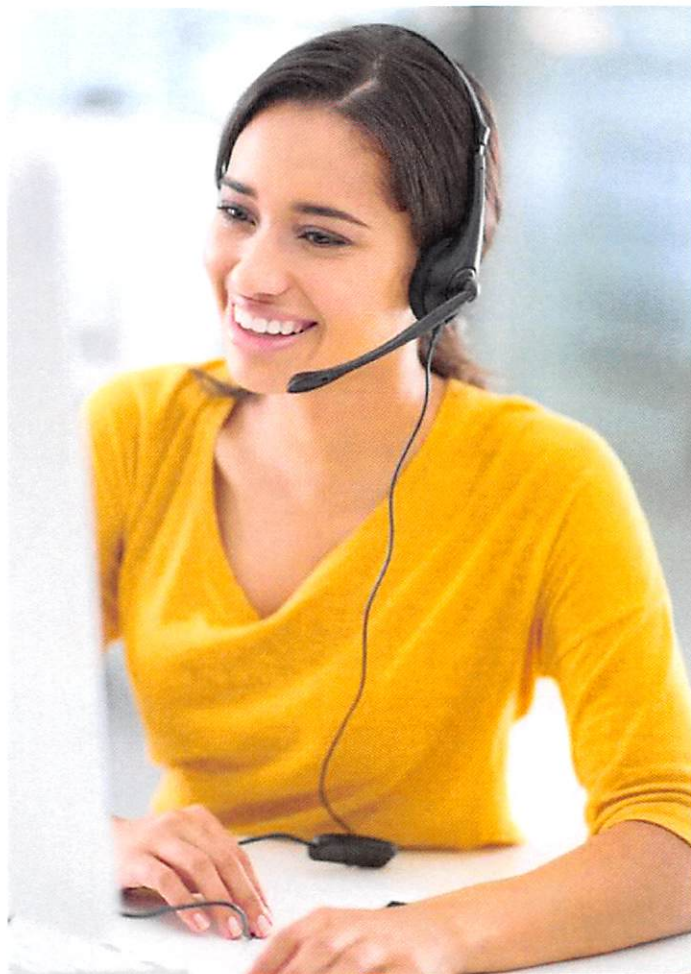
Para prevenir y mejorar la presión arterial alta, en este programa se hace énfasis en el ejercicio, los hábitos alimentarios, dejar de fumar y el manejo del estrés.

## **PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR**

Dejar de fumar puede ser un reto. Este programa incluye una sesión con su asesor para hablar de los factores físicos y psicológicos de adicción.

## **PROGRAMA PARA MANTENERSE LIBRE DE TABACO**

Para quienes recientemente dejaron de consumir tabaco, mantenerse libre de tabaco es un proceso de toda la vida. En este programa aprenderá a usar métodos para evitar los factores que podrían hacerlo recaer y sobre el apoyo social para mantenerse libre del consumo de tabaco.

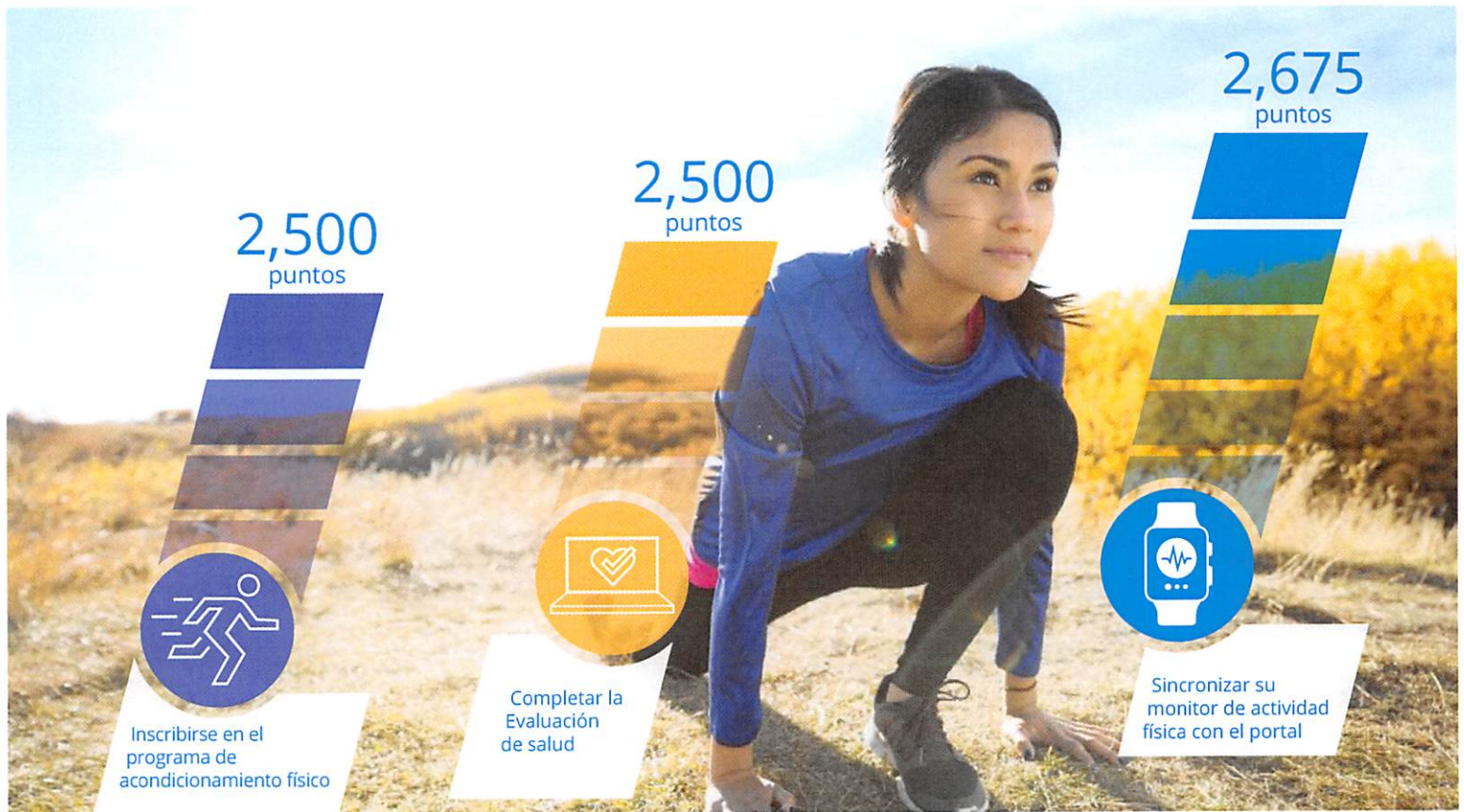


## **Establezca sus prioridades de bienestar.**

Responda a la evaluación de salud hoy mismo para averiguar qué programa es adecuado para usted. Infórmese con su asesor sobre los temas de bienestar adicionales que abarcan una variedad de temas, desde el manejo de la diabetes hasta el bienestar financiero.



BlueCross BlueShield of Texas



## Blue Points<sup>SM</sup>: Recompensas por mantenerse saludable

Well onTarget<sup>®</sup> entiende lo difícil que puede ser mantener un estilo de vida saludable. Algunas veces, es posible que necesite un poco de motivación. Por eso, ofrecemos el programa Blue Points<sup>1</sup>. Este programa puede ayudarlo a encaminarse para lograr sus metas de bienestar.

Con el programa Blue Points, usted podrá ganar puntos por realizar con regularidad diferentes actividades en favor de su salud. Puede canjear estos puntos en tiendas en línea que ofrecen una variedad de productos.

El programa Blue Points se desarrolló tomando en cuenta sus necesidades y le ofrece muchas características convenientes, fáciles de usar, personalizadas y flexibles:

### Gane puntos instantáneamente

El programa le permite ganar puntos de inmediato, así que, puede empezar a usarlos enseguida.<sup>2</sup>

### Obtenga puntos adicionales

¿No tiene suficientes puntos para obtener el producto que desea? ¡No hay problema! Puede canjear los puntos que tiene y usar una tarjeta de crédito para pagar el saldo restante.

### Administre sus puntos fácilmente

Well onTarget, un portal interactivo de tecnología moderna y fácil de usar, disponible en [wellontarget.com](http://wellontarget.com), lo ayuda a averiguar cuántos puntos hay disponibles para que usted gane. Usted también puede ver la cantidad total de puntos que ha ganado durante el año hasta la fecha. Toda la información de sus puntos aparecerá en una pantalla.

Well onTarget<sup>®</sup>

## Elija de entre una gran selección de recompensas

Canjee los puntos en nuestra amplia tienda en línea. Las categorías de productos incluyen ropa, libros, cuidado de salud y personal, joyería, dispositivos electrónicos, música y artículos deportivos. Además, encontrará dispositivos electrónicos, juegos, equipaje y otras mercancías con descuento.<sup>3</sup>

## Participe en actividades que se ajusten a sus metas

¡Vea lo fácil que es acumular Blue Points! Aquí incluimos algunas actividades de muestra que puede completar para ganar Blue Points:

| Actividades                                                                                   | Blue Points que puede acumular                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Completar la Evaluación de salud cada seis meses <sup>4</sup>                                 | 2,500 puntos cada seis meses                       |
| Completar un programa autodidáctico                                                           | 1,000 puntos por trimestre                         |
| Usar monitores para registrar su progreso en lograr sus metas                                 | 10 puntos, hasta un máximo de 70 puntos por semana |
| Inscribirse en el programa de acondicionamiento físico                                        | 2,500 puntos                                       |
| Agregar semanalmente a su rutina visitas a gimnasios del programa de acondicionamiento físico | Hasta 300 puntos por semana                        |
| Registrar progresos                                                                           | Hasta 250 puntos por mes                           |
| Sincronizar una aplicación o un monitor de actividad física compatibles con el portal         | 2,675 puntos                                       |
| Monitorizar su progreso usando una aplicación o un monitor de actividad física sincronizados  | 55 puntos por día                                  |



Conéctese a **wellontarget.com** hoy mismo para tener acceso a todas las herramientas y recursos interactivos necesarios para comenzar a acumular Blue Points. Manténgase motivado para acumular más puntos visitando la tienda en línea e informándose sobre las recompensas que puede ganar por adoptar y mantener hábitos saludables.

1. Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las reglas del programa en el portal Well onTarget.

2. Esto no aplica a los puntos que gane por completar las actividades del programa de acondicionamiento físico.

3. El asegurado se compromete a cumplir con todas las leyes federales, estatales y locales vigentes, así como presentar declaraciones y pagar todos los impuestos que resulten por recibir cualquier recompensa.

4. La participación en programa Well onTarget es voluntaria. No es obligatorio completar la Evaluación de salud para participar en el programa.

Tivity Health®, un contratista independiente que administra la red de gimnasios Prime Network, proporciona el programa de acondicionamiento físico. La red de gimnasios Prime Network está conformada por gimnasios cuya administración y operación corren por su propia cuenta.