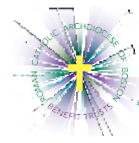




MASSACHUSETTS



## Obtenga recompensas por cumplir con sus metas de salud

Los planes de salud de la Arquidiócesis de Boston se comprometen a ayudarle a vivir una vida más saludable. Cuando usted establece y completa una meta de salud personal con un entrenador de bienestar de salud o un administrador de salud a través de uno de los siguientes programas, puede ganar hasta \$500\* en un plan de reembolso para la salud (HRA por sus siglas en inglés) con HealthEquity. Ambos programas están disponibles sin costo adicional para usted.

### Trabaje con un entrenador personal de bienestar de salud

#### Todos los empleados y sus cónyuges inscritos son elegibles

El equipo de médicos clínicos de Blue Cross Blue Shield de Massachusetts, los cuales son también entrenadores de bienestar de salud certificados, están equipados para ofrecerle apoyo personal y ayudarle a lograr sus metas de salud personales. Este programa, por lo general dura tres meses y se lleva a cabo por teléfono, le permite trabajar con un entrenador de bienestar de salud que puede ayudarle a crear estrategias para:



Manejo del estrés



Hábitos de alimentación más saludables



Dejar de fumar



Aumentar su nivel de actividad



Manejo del peso

### Su asistencia personalizada esta tan cerca como una llamada telefónica

Para empezar, llame al **1-800-392-0098** y seleccione la opción 1, de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. Una vez que esté inscrito, un entrenador coordinara llamadas con usted hasta las 8:00 p.m. ET.

## Obtenga asistencia continua de un administrador de salud

#### Los empleados y los cónyuges inscritos con enfermedades crónicas o complejas son elegibles

Para los empleados y cónyuges elegibles, administración de salud ofrece apoyo personalizado y continuo de las enfermeras registradas, trabajadores sociales y dietistas. Un administrador de salud se pondrá en contacto con usted directamente por teléfono para determinar cómo pueden ayudarle:



Coordine su cuidado



Establezca y cumpla sus metas de salud



Entienda su condición y cómo adherirse a su plan de tratamiento

La administración de salud es completamente voluntaria y se suma a la atención que recibe de su proveedor de atención primaria.

\*Sólo se le puede otorgar hasta \$500 en su HRA por completar una meta de salud a través de uno de estos programas, no ambos. Debe inscribirse entre el 1 de julio de 2020 y el 1 de marzo de 2021.

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts cumple con las leyes federales de derechos civiles que le aplican y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual o identidad de género.

ATTENTION: If you don't speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Service at the number on your ID card (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia con el idioma. Llame al número de servicio al cliente que figura en su tarjeta de identificación (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, são-lhe disponibilizados gratuitamente serviços de assistência de idiomas. Telefone para os Serviços aos Membros, através do número no seu cartão ID (TTY: 711).