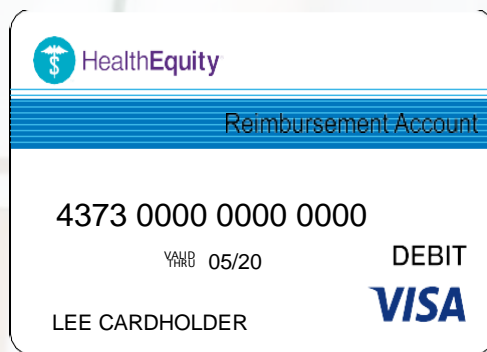




Aprenda como obtener recompensa por estar activo en su salud

Estamos comprometidos a apoyarle en su paso hacia una vida más saludable. Cuando usted está activo en su programa de bienestar de salud, usted puede ganar hasta \$1,000 por año del plan de reembolso para la salud (HRA por sus siglas en inglés) con HealthEquity, y hacer cambios en su estilo de vida que pueden ayudarle a estar y mantenerse saludable.



Los empleados y cónyuges son elegibles

Bienvenido a [ahealthyme®](#), su destino de bienestar integral de Blue Cross

El enlace de [ahealthyme.com/login](#) evalúa, informa y monitorea información importante sobre su salud - desde chequeos a control de peso y a estrés - ¡todo desde su dispositivo electrónico!

Los planes de salud de la Arquidiócesis Católica Romana de Boston (RCAB) están comprometidos a apoyarlo en su paso hacia una vida más saludable a través del programa [ahealthyme](#) de Blue Cross Blue Shield de Massachusetts, y otros programas de bienestar patrocinados por los planes de salud de RCAB. El programa de bienestar está disponible para los empleados y cónyuges cubiertos por los planes PPO Enhanced y Basic de RCAB Blue Cross Blue Shield. Cada empleado y cónyuge inscrito puede ganar hasta \$1,000 por año del plan HRA una vez completen una variedad de actividades incluidos en la lista en la página siguiente. Un punto equivale a un dólar y cada participante puede recibir crédito por un máximo de 1,000 puntos. Cualquier dinero que haya ganado en años anteriores del plan permanece disponible mientras el empleado esté inscrito en uno de los planes de salud de RCAB. La participación es voluntaria. Sin embargo, los participantes no ganarán incentivos si no participan.

Cómo ganar puntos en el programa de Bienestar de salud

Inicie sesión o cree una cuenta en el enlace de ahealthyme.com/login para que empiece a acumular puntos. Usted no ganará puntos en el programa si no se registra.

Componente de bienestar	Puntos por actividad	Máx. Ocurrencias	Máx.	Cómo ganar puntos
Evaluación de la salud	50	1	50	Los puntos aparecerán una vez complete la evaluación de salud.
Entrenamiento de Salud o Administración de Cuidado	500	1	500	<p>Entrenamiento de Salud: trabaje con un entrenador certificado en bienestar de salud de Blue Cross Blue Shield de Massachusetts quien puede proporcionarle apoyo personal para ayudarlo con su meta de salud personal. Su entrenador puede ayudarlo a aumentar su nivel de actividad, a controlar su peso, a dejar de fumar, a controlar el estrés y/o desarrollar hábitos de alimentación más saludables.</p> <p>Administración de salud: Establezca y cumpla una meta de mejora de la salud con un entrenador de enfermeros. Esta persona le ofrece apoyo a las personas con una enfermedad crónica o compleja y enfermedades asociadas con co-morbilidades y estilo de vida. Si es elegible para el programa, un entrenador de enfermeros se pondrá en contacto con usted.</p> <p>Para ambos programas, los puntos aparecerán antes del 15 del mes siguiente al mes en el que usted logro un objetivo de su meta con su entrenador. Debe conectarse con un entrenador entre el 1ro de julio de 2020 y el 1ro de marzo de 2021 y completar su meta antes del 31 de mayo de 2021 para obtener crédito.</p>
Visita sobre manejo de salud	100	1	100	<p>Recibir atención preventiva es uno de los pasos más importantes que usted puede tomar para manejar su salud. Se concederán puntos por las siguientes chequeos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitas al consultorio preventivo para adultos • Chequeos de detección del cáncer en adultos <ul style="list-style-type: none"> » colonoscopia » mamografía » Prueba de Papanicolau • Chequeo de la vista para adultos • Chequeo de la audición para adultos <p>Los puntos para completar aparecerán después de que el proveedor haya enviado la reclamación de pagos por los servicios adquiridos (puede tardar hasta 90 días). Si los puntos no se otorgan en un plazo aproximado de 90 días a partir de su visita, es posible que tenga que completar un formulario de <i>Well Visit Attestation</i> (Declaración de salud) que encontrara en el enlace de ahealthyme</p>
Registros de cardio/pasos/nutrición	2/log	50	100	Registre 5.000 pasos, 30 minutos de actividad o al menos un alimento en el portal de ahealthyme para recibir crédito.
Desafíos/Retos	100	3	300	Complete una cantidad mínima de actividades designadas en el transcurso de 4 ó 6 semanas.
Lugar de trabajo o evento familiar	20	5	100	El departamento de beneficios de la Arquidiócesis de Boston proporcionará detalles sobre estos eventos.
Campeón de Bienestar de salud	75	2	150	<p>Promueva el bienestar de la salud y sirva como un recurso de información en su lugar de trabajo con respecto al bienestar de salud y los planes de Salud de RCAB.</p> <p>Los puntos se otorgan dos veces durante el año del plan basados en niveles satisfactorios de participación.</p>

Nota importante:

Su plan de salud está comprometido a apoyarle a lograr su mejor salud. Las recompensas por participar en un programa de bienestar están disponibles para todos los empleados en situación similar, independientemente del estado de salud. Si usted cree que no puede ser capaz de cumplir con un estándar contingente de salud (es decir, un programa que requiere que un individuo pueda satisfacer un estándar relacionado con un factor de salud para obtener una recompensa, o requiere que un individuo ponga más esfuerzo que un otro en la misma situación para obtener la misma recompensa) bajo este programa de bienestar de salud, usted podría calificar para una oportunidad de ganar la misma recompensa a través de diferentes medios. Además, si usted tiene una condición médica que hace que cualquiera de las actividades sea no aconsejable o irrazonable, trabajaremos con usted para ofrecerle un lugar razonable para que pueda cumplir con cualquier estándar (ya sea contingente de salud o no) bajo este programa de bienestar de salud. Comuníquese con Carol Gustavson en el departamento de beneficios de RCAB al 1-617-746-5830 o por correo electrónico cgustavson@rcab.org y ella trabajará con usted (y su médico, si lo desea), para encontrar un programa de bienestar de salud con la misma recompensa que sea más compatible con su estado de salud. Las recomendaciones de su médico personal se tomarán en cuenta.

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.

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)