

Wellbeing Solutions



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

Completa actividades para ganar recompensas

El programa Wellbeing Solutions te conecta con herramientas digitales de salud y bienestar fáciles de usar que pueden ayudarte a mantenerte en tu mejor estado. Cuando completes cualquiera de las actividades patrocinadas por el empleador que se mencionan a continuación, ganarás recompensas para usar en tarjetas de regalo electrónicas para minoristas seleccionados. Elige las actividades que deseas realizar para recibir hasta \$200.

Tipo de actividad	Actividades	Monto
 Actividades digitales y de bienestar Las recompensas se agregan a tu cuenta a medida que completas actividades en la aplicación Sydney Health o en anthem.com/es .	Iniciar sesión en tu cuenta de Anthem	\$5
	Conectarte a un dispositivo de actividad física o estilo de vida	\$5
	Completar 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)
	Realizarte los chequeos diarios digitales de Well-being Coach ¹	Hasta \$20 (\$4 por cada logro)
	Actualizar tu información de contacto	\$10



Tipo de actividad	Actividades	Monto
 Cuidado preventivo Completa tus pruebas de detección anuales o visitas de bienestar. Las recompensas se acreditan en tu cuenta después de que se procesa tu reclamación (puede demorar hasta 60 días).	Realizarte un examen de control preventivo anual o un examen de control médico ginecológico con tu médico	\$25
	Realizarte una prueba anual de colesterol ²	\$20
	Realizarte una prueba de detección de cáncer colorrectal (a partir de 45 años)	\$25
	Realizarte una mamografía de rutina (mujeres de 40 a 74 años)	\$25
	Realizarte un examen de la vista anual ³	\$25
	Colocarte la vacuna anual contra la influenza	\$20

Tipo de actividad	Actividades	Monto
 Manejo de condiciones Las recompensas se acreditan en tu cuenta a medida que alcanzas determinados logros o completas un programa.	ConditionCare: Trabaja de forma personalizada con tu instructor de salud y obtén recompensas por participar en el programa y completarlo ⁴	Hasta \$50 (\$20/\$30)
	Building Healthy Families: Ayuda a tu familia a crecer y prosperar con la aplicación Sydney Health y gana recompensas por completar determinadas actividades ⁵	Hasta \$40 (\$10/\$10/\$10/\$10)
	Well-being Coach para el control del peso: Recibe asesoramiento personalizado por teléfono mientras alcanzas tu objetivo para obtener una recompensa ⁶	\$25
	Well-being Coach para dejar de fumar: Recibe asesoramiento personalizado por teléfono mientras alcanzas tu objetivo para obtener una recompensa ⁷	\$25

Alcanza tus objetivos de salud con Well-being Coach

La aplicación de asesoramiento digital Well-being Coach puede ayudarte a mantener un peso saludable o a dejar el tabaco, a la vez que mejoras tu nutrición, ejercicio, concentración activa y sueño. Para acceder a Well-being Coach para obtener apoyo digital y telefónico personalizado, ve a la aplicación SydneySM Health o a anthem.com/es.

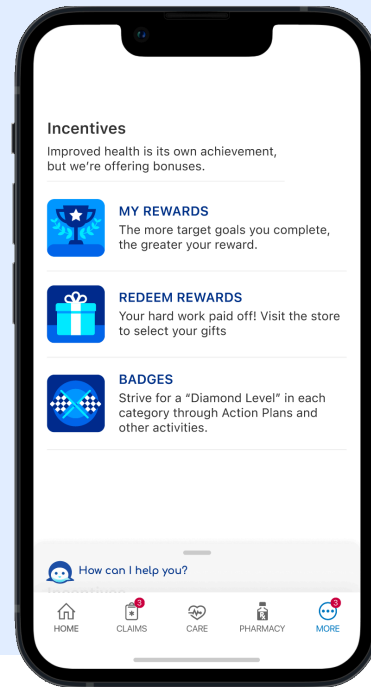


Gana y canjea tus recompensas

Para ver tus recompensas, inicia sesión en **Sydney Health**, ve a **Menú (Menu)**, selecciona **Acceder a cuidado (Access Care)**, desliza hacia abajo y selecciona **Incentivos (Incentives)**.

Puedes seleccionar **Mis recompensas (My Rewards)** para ver un resumen del estado de tus recompensas, así como también para ver las maneras de ganar más recompensas.

Puedes seleccionar **Canjear recompensas (Redeem Rewards)** para ver cuánto has ganado. Usa tus recompensas en tarjetas de regalo electrónicas para tiendas minoristas populares, como Amazon, Apple, todas las marcas de Gap, Target, The Home Depot, T.J. Maxx, Uber y Uber Eats. Cada tienda minorista en particular establece el monto mínimo de la tarjeta de regalo.



Escanea este código QR para ver tus recompensas en la aplicación Sydney Health. También puedes iniciar sesión en **anthem.com/es**, seleccionar **Mi panel de salud (My Health Dashboard)** y seleccionar **Mis recompensas (My Rewards)**.

1 Los miembros pueden ganar recompensas por alcanzar los logros digitales trimestrales de Well-being Coach al registrar actividades diarias 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 para descargar la aplicación digital Well-being Coach. Well-being Coach es proporcionado por Lark Health.

2 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).

3 El examen de la vista anual está disponible si el empleador brinda cobertura de visión además de beneficios médicos a través de Anthem.

4 Los miembros adultos identificados como personas de riesgo moderado o alto son elegibles para ConditionCare y pueden recibir una recompensa por participar en uno de los cinco programas de ConditionCare y otra 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.

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

6 El programa Well-being Coach para el control del peso (telefónico) se encuentra disponible para los miembros identificados como personas de alto riesgo debido a un índice de masa corporal (IMC) de 30 o mayor.

7 El programa Well-being Coach para dejar de fumar (telefónico) se encuentra disponible para los miembros identificados como personas de alto riesgo debido al consumo de tabaco.

Te recomendamos que tengas una participación activa en el programa de recompensas. Las recompensas obtenidas deben canjearse antes de que finalice el año del plan actual. Las recompensas que no se usan caducan seis meses después del final del año del plan. Asegúrate de canjearlos antes de que esto ocurra.

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

La elegibilidad para las recompensas rige solo para los suscriptores y sus cónyuges o parejas domésticas inscritas. El miembro debe estar activo en el plan y su actividad debe realizarse durante el año de vigencia 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». La elegibilidad para las recompensas rige solo para los suscriptores y sus cónyuges o parejas domésticas inscritas con beneficios médicos de Anthem. El miembro debe estar activo en el plan y su actividad debe realizarse durante el año de vigencia 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 electrónicas puede variar. La lista de tiendas minoristas disponibles para el canje de recompensas con tarjetas de regalo electrónicas está sujeta a cambios. Ingresa en anthem.com/es o abre la aplicación Sydney Health para explorar qué opciones de tarjetas de regalo electrónicas están disponibles para ti.

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

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de las siguientes compañías: En Colorado: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos de HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc. Copias de los planes de acceso a la red de Colorado están disponibles bajo pedido a servicios para miembros o puede obtenerlas entrando a anthem.com/co/networkaccess. En Connecticut: Anthem Health Plans, Inc. En Indiana: Anthem Insurance Companies, Inc. En Georgia: Blue Cross Blue Shield Healthcare Plan of Georgia, Inc. y Community Care Health Plan of Georgia, Inc. En Kentucky: Anthem Health Plans of Kentucky, Inc. En Maine: Anthem Health Plans of Maine, Inc. En Missouri (excepto en 30 condados del área de Kansas City): RightCHOICE® Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance® Life Insurance Company (HALIC) y HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados administran los beneficios que no corresponden a planes HMO asegurados por HALIC y los beneficios de HMO asegurados por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados solo ofrecen servicios administrativos para planes autofinanciados y no aseguran beneficios. En Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc., que opera bajo el nombre comercial HMO Nevada. En New Hampshire: Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. Los planes HMO son administrados por Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. y están asegurados por Matthew Thornton Health Plan, Inc. En 17 condados del sureste de New York: Anthem Healthchoice Assurance, Inc. y Anthem Healthchoice HMO, Inc. En estos mismos condados, Anthem Blue Cross and Blue Shield HP es el nombre comercial de Anthem HP, LLC. En Ohio: Community Insurance Company. En Virginia: Anthem Health Plans of Virginia, Inc. opera bajo el nombre Anthem Blue Cross and Blue Shield, y su afiliado HealthKeepers, Inc. opera bajo el nombre Anthem HealthKeepers y proporciona cobertura HMO, y su área de servicios abarca todo Virginia con excepción de City of Fairfax, Town of Vienna y el área al este de State Route 123. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin (BCBSWI) asegura o administra las pólizas de los planes PPO y de indemnización, y asegura los beneficios fuera de la red de las pólizas de POS ofrecidos por CompCare Health Services Insurance Corporation (CompCare) o Wisconsin Collaborative Insurance Corporation (WCIC). CompCare asegura o administra pólizas de HMO o POS; WCIC asegura o administra pólizas de Well Priority HMO o POS. Licenciatarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.