

Soluciones de Bienestar



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

Realiza actividades para ganar recompensas

El programa de Soluciones de Bienestar (Wellbeing Solutions) te conecta con herramientas digitales de salud y bienestar fáciles de usar que pueden ayudar 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 en 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 SM Health o en anthem.com/es/ca .	Iniciar sesión en tu cuenta de Anthem.	Hasta \$20 (\$5 por trimestre)
	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 manejo 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.	\$15
	Seleccionar un proveedor de atención primaria (PCP) en Sydney Health.	\$10
	Participar en el programa de Recursos para el Bienestar Emocional.	\$5
	Registrar la nutrición diaria (al menos 45 días por cuatrimestre).	Hasta \$12 (\$3 por cuatrimestre)
	Utilizar el servicio de cualquier Programa de Asistencia a los Empleados (EAP) si tu empleador brinda el EAP de Anthem.	\$5



Tipo de actividad	Actividades	Monto
 Cuidado preventivo Completa tus pruebas de detección anuales o tus 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 (hombres a partir de los 35 años, mujeres a partir de los 40 años o por indicación médica).	\$20
	Realizarte una prueba de detección de cáncer colorrectal (a partir de los 45 años o por indicación médica).	\$25
	Realizarte una mamografía de rutina (mujeres de 40 a 74 años o por indicación médica).	\$25
	Realizarte un examen de la vista anual ² .	\$25
	Colocarte la vacuna anual contra la influenza.	\$20
	Realizarte una prueba de laboratorio de A1C.	\$10

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 ³ .	Hasta \$50 (\$20/\$30)
	Cómo Promover Familias Saludables (Building Healthy Families): ayuda a tu familia a crecer y prosperar a través de la aplicación Sydney Health y gana recompensas por completar determinadas actividades ⁴	Hasta \$40 (\$10 por cada logro)
	Well-being Coach para el manejo del peso: recibe asesoramiento personalizado por teléfono en el proceso para alcanzar tu objetivo y obtén una recompensa ⁵	\$25
	Well-being Coach para dejar de fumar: recibe asesoramiento personalizado por teléfono en el proceso para alcanzar tu objetivo y obtén una recompensa ⁶	\$25
	Realizarte un examen de pie diabético.	\$25
	Realizarte un análisis de laboratorio de diabetes de LDL o lípidos.	\$10
	Realizarte un análisis de laboratorio de diabetes de microalbuminuria y tasa de filtración glomerular estimada (eGFR).	\$10

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, atención plena y sueño. Para acceder a Well-being Coach para obtener apoyo digital y por teléfono personalizado, ve a la aplicación Sydney Health o anthem.com/es/ca.



Gana y canjea recompensas

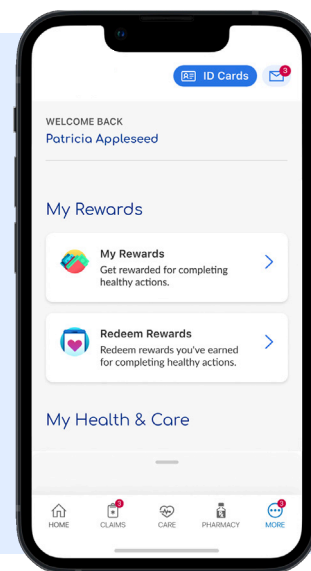
Para comenzar, inicia sesión en Sydney Health y desplázate hasta *Mis recompensas (My Rewards)*. Desde allí, puedes hacer lo siguiente:

Elegir **Mis recompensas (My Rewards)** para:

- Obtener una vista general de las actividades que generan ingresos.
- Acceder a un resumen de tu estado de recompensas.

Elegir **Canjear recompensas (Redeem Rewards)** para hacer lo siguiente:

- Obtener tarjetas de regalo electrónicas para tiendas como Amazon, Apple, Target, Uber, entre otras.⁷



Escanea este código QR para ver tus recompensas en la aplicación Sydney Health. También puedes iniciar sesión en anthem.com/es/ca y desplazarte hasta *Mis recompensas*.

1 Los miembros pueden ganar recompensas por alcanzar los logros digitales trimestrales de Well-being Coach al registrar actividades diarias en la aplicación. Los valores de las recompensas por chequeos diarios son \$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 Well-being Coach. Well-being Coach es provisto por Lark Health.

2 El examen de la vista anual está disponible si el empleador brinda cobertura de visión además de beneficios médicos 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 en uno de los cinco programas de ConditionCare y otra por completar uno de los cinco programas: 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 Promover Familias Saludables (Building Healthy Families, BHF): La prueba de detección de embarazo del programa BHF se debe haber realizado en el día previo al parto; 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 la ejecución del perfil, \$10 por el control de embarazo de BHF, \$10 por realizar al menos una de las seis evaluaciones breves y \$10 por la evaluación de posparto.

5 El programa Asesor de Bienestar para el Manejo del 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 (IMC) de 30 o mayor.

6 El programa Asesor 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 minoristas incluyen Amazon, Apple, todas las marcas Gap, Target, The Home Depot, T.J. Maxx, Uber y Uber Eats. El valor monetario varía según el minorista.

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 canjearlas antes de esa fecha.

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

La elegibilidad para las recompensas aplica solo a los suscriptores y a su cónyuge/pareja doméstica inscrita (si corresponde) con beneficios médicos de Anthem, salvo que el empleador elija que las recompensas sean solo para los suscriptores. Los miembros elegibles deben estar activos en el plan y sus actividades deben realizarse durante el año de vigencia del plan. El suscriptor y su cónyuge/pareja doméstica elegible pueden obtener recompensas cuando realizan actividades elegibles y, en algunos casos, estas se verifican mediante una reclamación a Anthem.

Las recompensas por actividades de cuidado preventivo realizadas se emiten conforme al plan médico que paga la reclamación. Las recompensas por actividades de manejo de condiciones realizadas se emiten conforme al plan médico que paga el beneficio por el manejo de condiciones. Las recompensas por actividades digitales y de bienestar se pueden emitir conforme a varios planes médicos, si tienes cobertura doble de 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.

El programa de Recompensas por Ejercitarse Active&Fit no es un servicio cubierto dentro del plan médico de tu grupo. Es un complemento. Las características de programa no están garantizadas bajo el Certificado de tu plan médico y pueden interrumpirse en cualquier momento.

La disponibilidad de las tarjetas de regalo electrónicas puede variar. La lista de minoristas disponibles para el canje de recompensas con tarjetas de regalo electrónicas está sujeta a cambios. Ingresa en [\[anthem.com\]](https://anthem.com) 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 Carelon Digital Platforms, una compañía independiente que ofrece servicios de aplicación móvil en nombre de tu plan médico.

Carelon Health, Inc. es una compañía independiente que proporciona servicios de administración de cuidados médicos en nombre de Anthem Blue Cross.

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.