

Soluciones de Bienestar



Concéntrate en el bienestar y gane 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 lo mejor posible. Cuando complete cualquiera de las actividades patrocinadas por el empleador a continuación, ganará recompensas para invertir en tarjetas de regalo electrónicas para minoristas seleccionados. Elija las actividades que le gustaría completar para recibir hasta \$200.

Tipo de actividad	Actividades	Cantidad
 Actividades digitales y de bienestar Las recompensas son: Añadido a su cuenta a medida que completa actividades en la aplicación de Sydney Health o en anthem.com	Inicia sesión en tu cuenta de Anthem	\$5
	Conectar un dispositivo de fitness o estilo de vida	\$5
	Completar una evaluación de salud y recibir recomendaciones de salud personalizadas.	\$20
	Complete planes de acción en torno a la alimentación saludable, el control de peso y actividades físicas	Hasta \$25 (\$5 por plan de acción)
	Realiza un seguimiento de tus pasos	Hasta \$60 (\$2 por cada 50,000 pasos)
	Chequeos diarios digitales completos del Well-being Coach1	Hasta \$20 (\$4 por hito)
	Actualiza tu información de contacto	\$10

Tipo de actividad	Actividades	Cantidad
 Cuidados preventivos Complete sus exámenes de detección anuales o visitas de bienestar. Las recompensas se agregan a su cuenta después de que se procesa su reclamo (puede demorar hasta 60 días).	Hágase un examen anual de bienestar preventivo o un examen de rutina de la mujer con su médico	\$25
	Hazte una prueba anual de colesterol ²	\$20
	Hacerse una prueba de detección de cáncer colorrectal (mayores de 45 años)	\$25
	Hacerse una mamografía de rutina (mujeres de 40 a 74 años)	\$25
	Hacerse un examen ocular anual ³	\$25
	Vacúnese anualmente contra la gripe	\$20

Tipo de actividad	Actividades	Cantidad
 Gestión de condiciones Las recompensas se añaden a tu cuenta a medida que cumpla con los puntos de referencia o complete un programa.	ConditionCare: Trabaje uno a uno con su entrenador de salud y gane recompensas por participar y completar el programa ⁴	Hasta \$50 (\$20/\$30)
	Construyendo familias saludables: Ayude a su familia a crecer y prosperar a través de la aplicación Sydney Health y gane recompensas por completar ciertas actividades ⁵	Hasta \$40 (\$10/\$10/\$10/\$10)
	Entrenador de bienestar – Control de peso: Reciba asesoramiento personalizado por teléfono mientras completa su objetivo de ganar una recompensa ⁶	\$25
	Entrenador de bienestar – Dejar de fumar: Reciba entrenamiento personalizado de por teléfono mientras completa su objetivo de ganar una recompensa ⁷	\$25

Alcanza tus objetivos de salud con Well-being Coach

La aplicación de entrenamiento digital Well-being Coach puede ayudarte a mantener un peso saludable o dejar el tabaco, al tiempo que mejora tu nutrición, ejercicio, atención plena y sueño. Para acceder a su Well-being Coach para obtener asistencia digital y telefónica personalizada, vaya a la aplicación SydneySM Health o anthem.com.

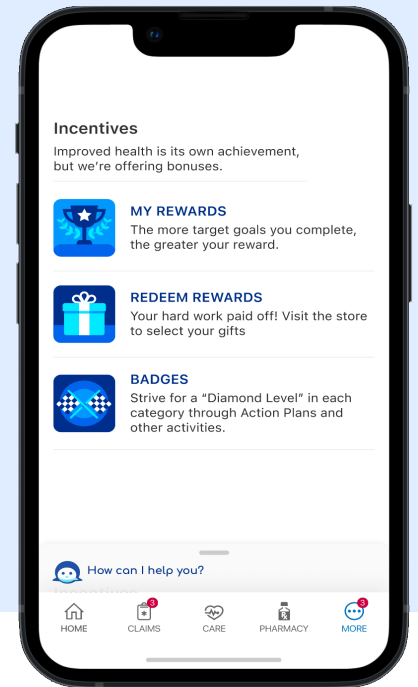


Gana y canjea tus recompensas

Para ver sus recompensas, inicie sesión en **Sydney Health**, vaya al **Menú**, haga clic en **Accede a Care**, desplázate hacia abajo y haz clic en **Incentivos**.

Puede seleccionar **Mis recompensas** para ver una instantánea del estado de su recompensa, así como las formas de ganar más recompensas.

Puede seleccionar **Canjear recompensas** para ver cuánto ha ganado. Use sus recompensas para tarjetas de regalo electrónicas para minoristas populares, como Amazon, Apple, todas las marcas de Gap, Target, The Home Depot, T.J. Maxx, Uber y Uber Eats. Los montos mínimos de las tarjetas de regalo son establecidos por cada minorista individual.



Escanee este código QR para ver sus recompensas en la aplicación Sydney Health. También puede iniciar sesión en **anthem.com**, hacer clic en **Mi panel de salud** y seleccionar **Mis recompensas**.

¹ Los miembros pueden ganar recompensas por completar los hitos digitales trimestrales del Entrenador de bienestar mientras registran las actividades de registro diarias en la aplicación. Los valores de las recompensas de registro diario son el primer registro: \$4; los siguientes 15 check-ins durante el primer trimestre: \$4; 25 check-ins durante el segundo al cuarto trimestre: \$4 cada trimestre. Inicie sesión en Sydney Health o anthem.com para descargar la aplicación digital Well-being Coach.

² Elegibilidad para la prueba anual de colesterol: hombres de 35 años o más, mujeres de 40 años o más con un panel completo de colesterol (lípidos).

³ La recompensa anual del examen de la vista está disponible si el empleador proporciona cobertura de la vista además de beneficios médicos a través de Anthem.

⁴ Los miembros adultos identificados como 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 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 finalización de los hitos de Construyendo Familias Saludables: La evaluación de embarazo de BHF debe completarse en el primer trimestre; Al menos una de las seis mini evaluaciones debe completarse un día antes de la entrega; La evaluación posparto debe completarse 56 días después del parto. Las recompensas incluyen \$ 10 por completar el perfil; \$10 por una prueba de detección de embarazo de BHF; \$10 por completar al menos una de las seis mini evaluaciones; y \$10 para una evaluación posparto.

⁶ El programa de control de peso Well-being Coach (teléfono) está disponible para los miembros que se identifican como de alto riesgo en función de un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más.

⁷ El programa para dejar de fumar Wellbeing Coach (teléfono) está disponible para los miembros que se identifican como de alto riesgo en función del consumo de tabaco.

Le animamos a que participe activamente en su programa de recompensas. Las recompensas obtenidas deben canjearse antes del final del año del plan en curso. Las recompensas no utilizadas se pierden seis meses después del final del año de su plan.

Asegúrate de canjearlos antes de esa fecha. Todas las actividades de atención preventiva se basan en reclamaciones, lo que significa que su finalización se determina cuando se procesa una reclamación. Las exenciones médicas se aplican a las actividades basadas en reclamaciones.

La elegibilidad para las recompensas se aplica solo a los suscriptores y a su cónyuge/pareja de hecho inscritos. Los miembros deben estar activos en el plan y su actividad debe tener lugar durante el año del plan. Un suscriptor y su cónyuge/pareja de hecho pueden ganar recompensas cuando se completan las actividades elegibles y, en algunos casos, se verifican mediante un reclamo de Anthem. Los miembros deben estar activos en el plan y su actividad debe tener lugar durante el año del plan. Un suscriptor y su cónyuge/pareja de hecho pueden ganar recompensas cuando se completan las actividades elegibles y, en algunos casos, se verifican mediante un reclamo de Anthem.

El monto de la recompensa que reciba puede considerarse un ingreso para usted y estar sujeto a impuestos estatales y federales en el año fiscal en que se paga. Debe consultar a un experto en impuestos si tiene alguna pregunta sobre las obligaciones fiscales.

La disponibilidad de las tarjetas de regalo electrónicas puede variar. La lista de minoristas disponibles para el canje de recompensas de tarjetas de regalo electrónicas está sujeta a cambios. Inicie sesión en anthem.com o abra la aplicación Sydney Health para explorar las opciones de tarjetas de regalo electrónicas disponibles para usted. Sydney Health se ofrece a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una compañía separada que ofrece servicios de aplicaciones móviles en nombre de su plan de salud.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de: En Colorado: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Productos HMO respaldados por HMO Colorado, Inc. Copias de los planes de acceso a la red de Colorado están disponibles a pedido de servicios para miembros o se pueden obtener visitando 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 (excluyendo 30 condados en el área de Kansas City): RightCHOICE® Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance® Life Insurance Company (HALIC) y HMO Missouri, Inc. RIT y ciertas afiliadas administran beneficios que no son de HMO suscritos por HALIC y beneficios de HMO suscritos por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertas afiliadas solo brindan servicios administrativos para planes autofinanciados y no suscriben beneficios. En Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Productos HMO suscritos por HMO Colorado, Inc., dba 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 respaldados por Matthew Thornton Health Plan, Inc. En 17 condados del suroeste de Nueva 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: Compañía de Seguros Comunitarios. En Virginia: Anthem Health Plans of Virginia, Inc. opera como Anthem Blue Cross and Blue Shield, y su afiliada HealthKeepers, Inc. opera como Anthem HealthKeepers y brinda cobertura HMO, y su área de servicio es todo Virginia, excepto la ciudad de Fairfax, la ciudad de Vienna y el área al este de la Ruta Estatal 123. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin (BCBSWI) suscribe o administra pólizas PPO y de indemnización, y suscribe los beneficios fuera de la red en pólizas POS ofrecidas por CompCare Health Services Insurance Corporation (CompCare) o Wisconsin Collaborative Insurance Corporation (WCIC). CompCare suscribe o administra pólizas de HMO o POS; WCIC suscribe o administra las pólizas HMO o POS de Well Priority. Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.