



Wespath

BENEFITS | INVESTMENTS

personify HEALTH

Home Health Benefits Social MY REWARDS

CHEQUEO MÉDICO

El Chequeo Médico está diseñado para ayudarte a enfocarte en su salud personal. Cuando responda a las preguntas, piense claramente en su estilo de vida.

Al final, obtendrás tu resumen de salud. Está lleno de ideas para esos cambios saludables que siempre has querido hacer.

EMPEZAR AHORA

Salud

CHEQUEO MÉDICO

¡Obtén un Puntaje de Salud basado en las decisiones saludables que tomas cada día! Responde a preguntas sobre tu nutrición, actividad física, sueño y hábitos saludables para ver dónde te encuentras y cómo puedes mejorar para ser lo mejor de ti mismo.

PROGRAMAS HEALTHFLEX

Por su bienestar

Más información en wespath.org

Bienvenido a sus programas de bienestar

Mucho más que cobertura de salud: HealthFlex incluye un enfoque integral en el bienestar, con programas que fomentan un estilo de vida más saludable en dimensiones físicas, emocionales, espirituales, sociales y financieras.

No tendrá que pagar más por la mayoría de estos programas; de hecho, ¡puedes obtener incentivos por muchas de las actividades!



5 dimensiones del bienestar

Su Programas de Bienestar HealthFlex

HealthFlex le ofrece un conjunto completo de programas de bienestar de primera calidad a través de Personify Health®, dándole acceso a todo, todo en un solo lugar.

Con un solo inicio de sesión, hágase un chequeo de salud, programe su Blueprint for Wellness, participe en sesiones de coaching de salud, acumule Wellness Credits y realice un seguimiento de la actividad y los hábitos saludables para ganar puntos diarios hacia recompensas de Rewards Cash¹. Además, disfrute de Personify Health Journeys, experiencias personalizadas para ayudarte a alcanzar tus metas personales de bienestar.

Gane hasta \$410 en incentivos. Este "Rewards Cash" se deposita directamente en tu cuenta de Personify Health y puede transferirse a su cuenta bancaria o cambiarlo por tarjetas de regalo, productos o donaciones benéficas.



Los programas incluyen:

Evaluar el estado de salud y los riesgos:



Blueprint for Wellness® (BFW), un evaluación biométrico que incluye una extracción de sangre seguida de un análisis de laboratorio. La evaluación detecta riesgos comunes para la salud. Recibe \$100 de Rewards Cash después de completarla.



Health Check, una evaluación de salud digital con una recompensa de incentivo que te permite evitar un deducible más alto de HealthFlex.

Apoyo para mejorar o mantener el bienestar:



Programas de Prevención de Enfermedades del Corazón/ Manejo de la Diabetes pueden ayudarte a reducir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o enfermedades del corazón; o ayudarte con el manejo óptimo de la diabetes si te han diagnosticado diabetes tipo 1 o tipo 2.



Coaching de Salud a través de Personify Health te ofrece orientación de profesionales calificados y certificados para alcanzar tus metas de bienestar.



El Programa de Asistencia al Empleado (EAP) ofrece una variedad de servicios de apoyo confidenciales relacionados con el bienestar emocional, incluyendo ocho sesiones de asesoramiento gratuitas por problema por miembro de la familia o del hogar por año.



MDLIVE® Behavioral Health te permite realizar videollamadas con un terapeuta licenciado o un psiquiatra certificado reduciendo los tiempos de espera.



Weight Watchers® es un programa nacional que apoya metas para perder peso y desarrollar hábitos saludables. Recibe un 50% de descuento en la tarifas de membresía.



Personify Health le ofrece la oportunidad de ganar hasta \$40 en Rewards Cash trimestralmente (hasta \$160 anualmente) al rastrear actividad, hábitos saludables, utilizar las guías de sueño y nutrición y más.



Wellness Credits a través de Personify Health. Recibe \$150 en Rewards Cash por ganar 150 créditos por actividades que mejoren tu bienestar en todas las dimensiones.

Acceda a estos programas y obtenga más información a través de **Personify Health**.



Personify Health
Personify Health es el lugar para todos tus programas de bienestar HealthFlex. Sigue tus actividades y hábitos saludables para ganar hasta \$160 en Rewards Cash desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre.



Blueprint for Wellness® (BFW)
Complete el chequeo biométrico y reciba \$100 de Rewards Cash. Del 1 de enero al 31 de agosto.



Salud

Health Check es una evaluación digital de la salud con una recompensa de incentivo por evitar un deducible más alto de HealthFlex más elevada al año siguiente. Del 1 de enero al 31 de agosto.

Con **Wellness Credits** a través de Personify Health, reciba \$150 Rewards Cash por obtener 150 Créditos para actividades que mejoren su bienestar en todas las dimensiones. Del 1 de enero al 31 de diciembre.



Con **MDLIVE Behavioral Health** puede chatear por video con un terapeuta titulado o un psiquiatra colegiado. Del 1 de enero al 31 de diciembre.



Con **Health Coaching** a través de Personify Health, recibirá orientación de personal cualificado y certificado profesionales para alcanzar sus objetivos de bienestar. Del 1 de enero al 31 de diciembre.



Los Programas en línea de **Programas de Prevención de Enfermedades del Corazón/Manejo de la Diabetes** son para aquellos en riesgo de diabetes o enfermedades cardíacas, o para aquellos con diabetes. Del 1 de enero al 31 de diciembre.



Póngase en contacto con el **Programa de Asistencia a los Empleados (EAP)** para obtener asesoramiento confidencial relacionado con el trabajo, las relaciones, la vida familiar y mucho más. (Ocho sesiones de EAP sin costo.) Del 1 de enero al 31 de diciembre.

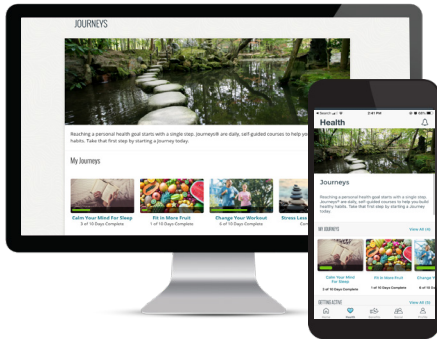


HealthFlex ofrece un subsidio del 50% en las tarifas de membresía de **WeightWatchers®** para reuniones locales y WeightWatchers OnlinePlus. Del 1 de enero al 31 de diciembre.

¹ Rewards Cash es la "moneda de recompensa" de HealthFlex: debe estar inscrito en Personify Health para ganar y canjear Rewards Cash. El IRS considera las recompensas en efectivo por bienestar como ingresos sujetos a impuestos. Póngase en contacto con su asesor fiscal para obtener más información.

¡Mas información!

Este folleto presenta una vista general de los programas HealthFlex para mejorar su bienestar. Para obtener más información, accede a tu cuenta de Personify Health y luego explora tu nueva plataforma.



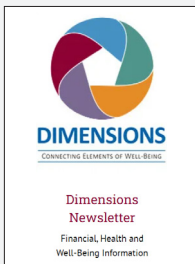
Cómo acceder a Personify Health:

Para acceder a **Personify Health**, conéctese a su cuenta en login.personifyhealth.com o a través de tu aplicación móvil.

¿Es nuevo en Personify Health?

Visite join.personifyhealth.com/wespath desde su navegador web para registrarse. Podrá acceder a las visitas posteriores y a toda la información sobre bienestar a través de la web o la aplicación móvil.

Otras funciones para mejorar el bienestar



Aproveche los recursos adicionales que ofrece Wespath.

- **Los boletines electrónicos Dimensions** ofrecen consejos rápidos sobre temas de salud y bienestar, así como historias de éxito que sirven de inspiración.



- **EY Financial Planning Services²** apoya el bienestar financiero con consultas confidenciales sobre presupuestos, ahorro para la jubilación, manejo de deudas y más.



- **Active Benefits** es el grupo de servicio al cliente dedicado de Wespath para participantes de HealthFlex.

² Los servicios de EY están disponibles sin costo para los participantes activos y los cónyuges supervivientes con un saldo en cuenta en los planes administrados por Wespath, y para los participantes cesados y jubilados con un saldo en cuenta de al menos \$10,000. Los costes de estos servicios se incluyen en los gastos operativos de Wespath, que son cubiertos por los fondos que administra.



Cuidar a los que sirven

1901 Chestnut Ave.
Glenview, IL 60025-1604
wespath.org



La participación en los programas de bienestar es voluntaria.