Healthy Living

SELECTHEALTH SHARE®

GUÍA PARA MIEMBROS

¡Bienvenido! En esta guía, aprenderá a utilizar las herramientas y recursos de Healthy Living℠ para que usted sea más saludable. Nos hemos asociado con Virgin Pulse para ofrecerle programas de bienestar y tecnología para mantenerle comprometido e informado sobre su viaje de salud.

NOTA: Como parte del programa de incentivosde su empleador, debe cumplir ciertos requisitos.

selecthealth®

Comenzar

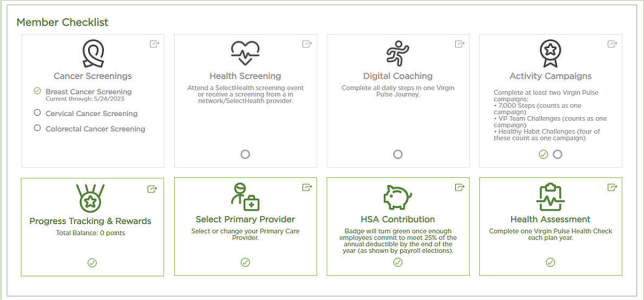
Le sugerimos que utilice Google Chrome como su navegador de Internet para obtener la mejor experiencia.

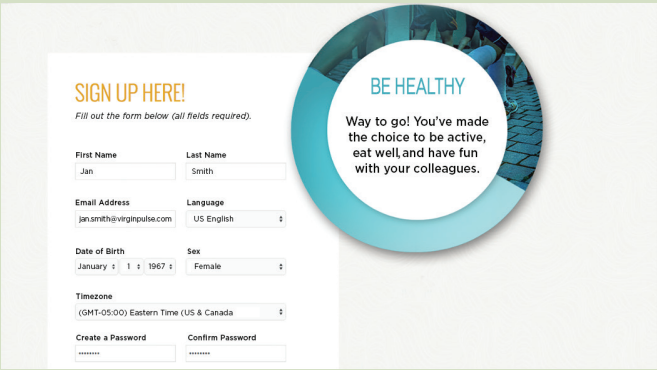
¿USUARIO NUEVO?

1 **CREE UNA CUENTA.** Visite **selecthealth.org** y haga clic en Registrarse. Use el número de suscriptor que se encuentra en su tarjeta de identificación para crear una cuenta.

2 **REGÍSTRESE EN VIRGIN PULSE.** Vaya a su Lista de verificación de miembros de **selecthealth.org**. Haga clic en la insignia de Evaluación de salud y complete el formulario llamado Regístrese aquí. Una vez que se haya registrado, le recomendamos que descargue la aplicación Virgin Pulse para acceder y realizar fácilmente un seguimiento de sus objetivos de salud. Utilice la misma información de inicio de sesión de su cuenta de Virgin Pulse para iniciar sesión en la aplicación.

RECUERDE: ¡Primero debe registrarse en el sitio web de Virgin Pulse antes de utilizar la aplicación!





Las insignias en su lista de verificación reflejarán su plan de salud y pueden verse diferentes al ejemplo anterior.

3 **ELIJA SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA.**

Regrese a su Lista de verificación de Miembros en **selecthealth.org** y haga clic en Proveedor primario. Si todavía no tiene un médico de atención primaria, utilice la herramienta Buscar un médico para encontrar un médico dentro de la red en su plan. ¿Encontró el adecuado? Haga clic en Agregar como Proveedor de atención médica primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

Si ya ha elegido un proveedor, asegúrese de que el médico indicado sea correcto.

¿ES UN USUARIO RECURRENTE?

Haga clic en la insignia Evaluación de salud para encontrar Virgin Pulse. Una vez que haya iniciado sesión en el sitio web, puede descargar la aplicación Virgin Pulse para realizar un seguimiento más sencillo de su progreso. O solo abra su aplicación Virgin Pulse para comenzar.

RECUERDE: primero debe registrarse en el sitio web de Virgin Pulse (consulte las instrucciones para usuarios nuevos) antes de utilizar la aplicación.

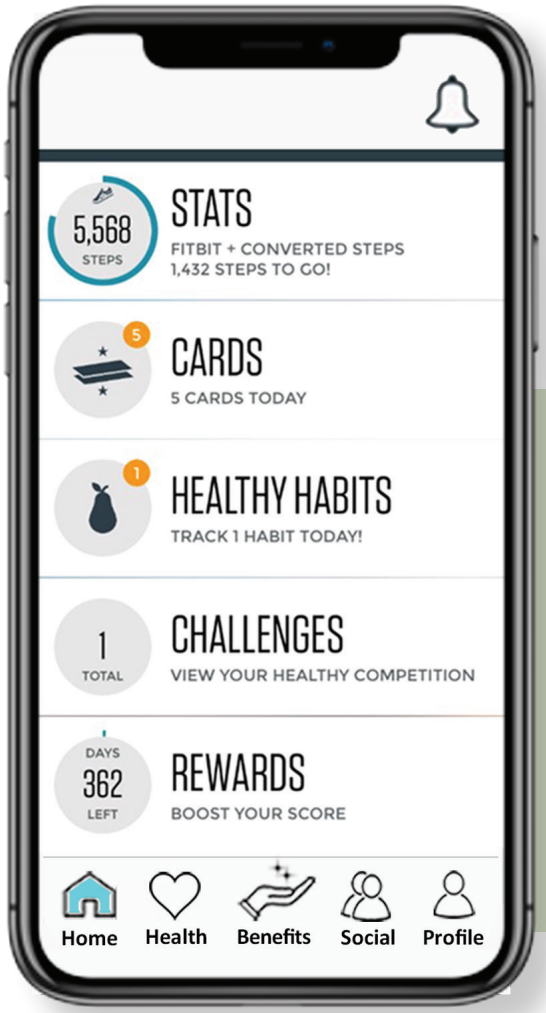
Available on the App Store | ANDROID APP ON Google play

Compromisos con la salud

EXAMEN ANUAL DE SALUD

Obtenga su Examen anual de salud para obtener una instantánea de su estado de salud actual.

Asista a su evento de detección y educación sobre salud en el lugar de trabajo. Consulte con su departamento de Recursos Humanos la fecha del evento. O visite a su PCP o médico para un examen anual. Una vez que se haya realizado su examen de detección, la insignia Completar el examen de salud aparecerá como Completa en su Lista de verificación de miembros.



EVALUACIÓN DE SALUD REVISIÓN DE SALUD

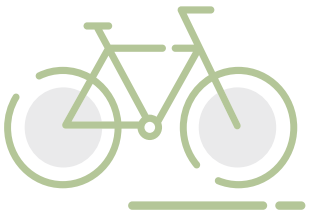
Se puede acceder a la evaluación de salud Revisión de salud desde la Lista de verificación para miembros o desde la sección Salud de la aplicación Virgin Pulse. Le da una puntuación de salud basada en áreas como la nutrición, el ejercicio, el sueño y su historial de salud. Sus resultados le darán ideas sobre cómo mejorar o mantener su salud.

JOURNEYS®

Los programas de Orientación Digital, conocidos como Journeys, pueden ayudarle a crear nuevos hábitos saludables o a mantener los que tiene.

Elija Orientación Digital en su Lista de verificación para miembros para acceder a la página de inicio de Virgin Pulse. Desde allí, vaya al icono Salud y seleccione Viajes desde el sitio web o la aplicación móvil.

Comience un Viaje adecuado para usted y realice el registro diariamente para completar su actividad. ¿Se perdió un día? Está bien, continúe desde donde se quedó.



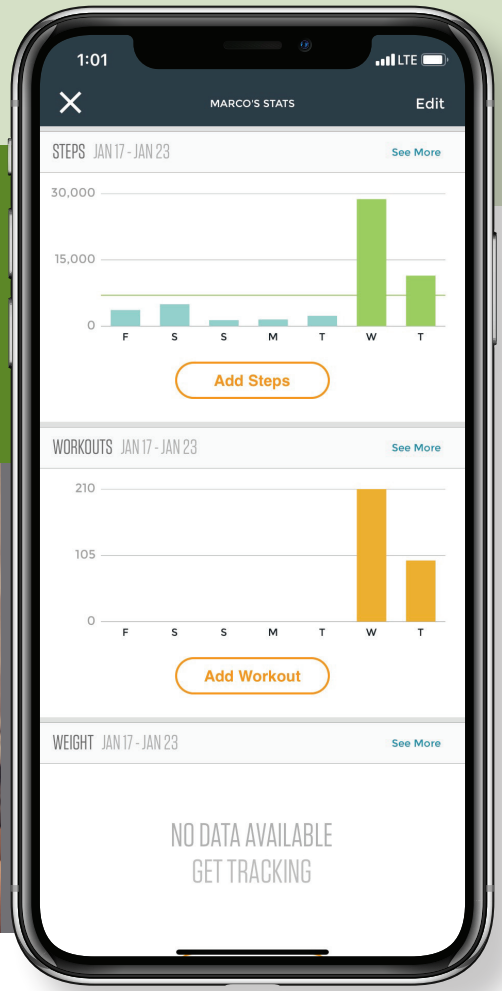
CAMPAÑAS DE ACTIVIDAD

Manténgase motivado con las Campañas de actividades. Elija dos o más desafíos que se ajusten a sus necesidades. En la Lista de verificación de miembros, seleccione Campañas de actividades o inicie sesión en la aplicación. Estas son sus opciones:

CAMPAÑA DE 7,000 PASOS

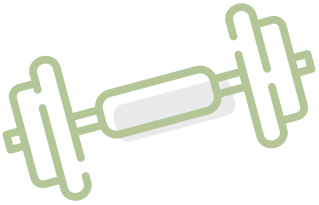
Camine 7,000 pasos al día durante al menos 20 días en un mes calendario para obtener crédito por una campaña de actividad.

No es necesario que se registre en una campaña de 7000 pasos. Simplemente muévase más y asegúrese de sincronizar su dispositivo o rastrear su actividad semanalmente para ganar crédito. Toda la actividad debe introducirse al final del mes calendario. El crédito por llevar un seguimiento de sus pasos comienza la fecha en que se crea una cuenta de Virgin Pulse.



Consejo experto:

Puedes convertir actividades como yoga, levantamiento de pesas, natación, ciclismo, y más en pasos. Use la herramienta "Agregar un ejercicio" para convertir actividades que no incluyen pasos en pasos.



DESAFÍOS DEL EQUIPO DE LA EMPRESA

Los desafíos de equipo se ofrecen cada trimestre y se pueden encontrar en el menú desplegable Desafíos de la herramienta Virgin Pulse. En estos desafíos virtuales de cuatro semanas, usted se unirá a un equipo y competirá contra otros para alcanzar un objetivo de grupo. Forme equipos de hasta diez miembros o regístrese como individuo. Realice un seguimiento de los pasos u otras actividades para explorar nuevas experiencias.

NOTA: No puede obtener crédito por un Desafío de equipo de la empresa y 7000 pasos en el mismo mes.

Calendario de Desafíos de hábitos saludables 2021

	MONTH	HEALTHY HABIT*	TOPIC
FIRST QUARTER	JANUARY 11 – 17	MOVE ON THE HOUR Did you get up a least once an hour today?	GETTING ACTIVE
	FEBRUARY 8 – 14	FRUIT IS SWEET Did you eat fruit when you craved something sweet today?	EATING HEALTHY
	MARCH 8 – 14	WORDSMITH Did you learn a new word today?	LEARNING NEW THINGS
SECOND QUARTER	APRIL 12 – 18	LITTER CRUSADER Did you pick up litter you came across today?	CONTRIBUTING TO MY COMMUNITY
	MAY 10 – 16	SWEET TALK Did you think positive things about yourself today?	ANXIETY AND DEPRESSION
	JUNE 14 – 20	EXERCISE BREAK Did you take a 5-minute exercise break today?	GETTING ACTIVE
THIRD QUARTER	JULY 12 – 18	TIME FOR FRIENDS Did you make time to connect with a friend today?	BUILDING RELATIONSHIPS
	AUGUST 9 – 15	STRESS LESS Did you spend 10 minutes practicing a new stress-reducing technique today?	REDUCING STRESS
	SEPTEMBER 13 – 19	LOOK UP Did you avoid walking while looking at your phone today?	BEING PRODUCTIVE
FOURTH QUARTER	OCTOBER 11 – 17	WORLD HOLIDAY Did you learn about a new world holiday today?	EMBRACING DIVERSITY
	NOVEMBER 8 – 14	ON BUDGET Did you stick to your budget today?	MANAGING FINANCES
	DECEMBER 13 – 19	APPRECIATE OTHERS Did you express gratitude to someone today?	BUILDING RELATIONSHIPS

Calendario de desafíos por equipos 2021

7K PASOS DURANTE 20 DÍAS		Mes de ENERO
DESAFÍO DE EQUIPO UNO PUENTES ALREDEDOR DEL MUNDO		El registro comienza el 18 DE ENERO El desafío comienza el 1 DE FEBRERO El desafío termina el 28 DE FEBRERO
7K PASOS DURANTE 20 DÍAS		Mes de Del 9 al 15
7K PASOS DURANTE 20 DÍAS		Mes de ABRIL
DESAFÍO DE EQUIPO DOS RITMOS QUE TE MUEVEN		El registro comienza el 19 DE ABRIL El desafío comienza el 3 DE MAYO El desafío termina el 30 DE MAYO
7K PASOS DURANTE 20 DÍAS		Mes de JUNIO
7K PASOS DURANTE 20 DÍAS		Mes de JULIO
DESAFÍO DE EQUIPO TRES NÓMADES NORTEAMERICANOS		El registro comienza el 19 DE JULIO El desafío comienza el 2 DE AGOSTO El desafío termina el 29 DE AGOSTO
7K PASOS DURANTE 20 DÍAS		Mes de SEPTIEMBRE
7K PASOS DURANTE 20 DÍAS		Mes de OCTUBRE
DESAFÍO DE EQUIPO CUATRO SENDEROS DE LOS APALACHES		El registro comienza el 18 DE OCTUBRE El desafío comienza el 1 DE NOVIEMBRE El desafío termina el 28 DE NOVIEMBRE
7K PASOS DURANTE 20 DÍAS		Mes de DICIEMBRE

DESAFÍOS DE HÁBITOS SALUDABLES

Estos desafíos mensuales de una semana se ofrecen para ayudarle a desarrollar hábitos saludables. Únase al reto e informe que ha completado el hábito saludable cinco de cada siete días. Complete cuatro para obtener crédito por una campaña de actividad.

¿Condición médica o lesión que limita su movilidad?

Complete ocho Desafíos de hábito saludables. Concéntrese en áreas distintas de la actividad física.

Compromisos adicionales de una vida saludable

UNA ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

La prevención de la diabetes es clave para llevar una vida saludable. Si cumple con los criterios para desarrollar diabetes, deberá completar una actividad de prevención de la diabetes. Una vez que se complete la actividad, recibirá una recompensa de SelectHealth por mejorar su salud.

Una lista de actividades de prevención de la diabetes estará disponible una vez que sea elegible.

PARTICIPE EN EL CONTROL DE LA DIABETES

Si tiene diabetes, visite **selecthealth.org/share** para ver los detalles y compromisos del programa después de abril de 2021. Además, le recompensaremos por controlar su condición médica.*

* Las cantidades recibidas pueden considerarse como ingreso y estar sujetas a impuestos.

RECUERDE RECIBIR ATENCIÓN PREVENTIVA Y EXÁMENES ANUALES

La atención preventiva y los exámenes son fundamentales para mantener y mejorar su salud. Trabaje con su médico para determinar qué es lo mejor para usted. Estas son algunas pautas generales de los exámenes de Intermountain:

MUJERES DE 50 A 74 AÑOS DE EDAD:	Una mamografía cada dos años.
MUJERES DE 21 A 29 AÑOS DE EDAD:	Una prueba de papanicolaou cada tres años.
MUJERES DE 30 A 65 AÑOS DE EDAD:	Una prueba de Papanicolaou cada tres años o una prueba de HPV cada cinco años.
HOMBRES Y MUJERES DE 50 A 75 AÑOS DE EDAD:	una colonoscopia cada 10 años u otra prueba de detección de cáncer colorrectal una vez cada 1 a 5 años

Tenga en cuenta que su médico puede recomendar exámenes de detección más tempranos, más frecuentes o menos frecuentes basados en su historial clínico y su salud.

SEGUIMIENTO DE PROGRESO E INCENTIVOS, SI CORRESPONDE

Algunos empleadores ofrecen incentivos a través de la plataforma Healthy Living. Para aquellos elegibles, revise la lista de actividades de bienestar disponibles y realice un seguimiento de su progreso para obtener un incentivo.

Para reclamar sus premios, inicie sesión en **selecthealth.org**. En la Lista de verificación para miembros, elija Seguimiento de progreso y premios y vaya a la página de inicio de Premios. Seleccione la actividad de bienestar que completó. Una vez aceptada, haga clic en Seleccionar premio y seleccione su premio de las opciones indicadas.

¿QUÉ PASA SI TENGO UNA CONDICIÓN MÉDICA?

Si usted tiene una condición médica que limita su capacidad física, es posible que pueda ganar un incentivo de bienestar disponible de otra manera. Comuníquese con su departamento de Recursos Humanos para obtener información.

¿QUIÉN VERÁ MI INFORMACIÓN PERSONAL?

Su información personal le será proporcionada y se mantendrá confidencial por parte de SelectHealth®. Sólo divulgaremos su información personal a terceros según lo permita o requiera la ley. Los datos de sus exámenes de detección se cargarán en su perfil de usuario seguro Healthy Living y se usarán para proporcionarle comentarios personales. Se puede compartir su nombre con su empleador para propósitos de determinación de incentivos.

¿TIENE PREGUNTAS SOBRE VIRGIN PULSE?

Llame al **833-235-6890**
o envíe un correo a
selecthealth.support@virginpulse.com

¿TIENE PREGUNTAS SOBRE SU CUENTA DE MIEMBRO DE SELECTHEALTH?

Llame a Servicios en línea al
800-442-5502
los días laborables,
de 7:00 a. m. a 8:00 p. m.
y los sábados,
de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

¿TIENE PREGUNTAS SOBRE HEALTHY LIVING?

Llame al equipo de
Servicios para Miembros al
800-538-5038
los días laborables,
de 7:00 a. m. a 8:00 p. m.
y los sábados,
de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

selecthealth.

© 2020 SelectHealth. Todos los derechos reservados. 1224517 12/20