

Healthy Living

2024 Guía para miembros de Share



Select Health se ha asociado con Virgin Pulse para ofrecerle herramientas digitales de bienestar que le puedan ayudar a llevar una vida lo más saludable posible.

Le recomendamos que complete todas las actividades de esta guía para asegurarse de ganar los incentivos de bienestar de su empresa y, de paso, llevar un estilo de vida saludable.



**Select
Health**

Comenzar.

Use Google Chrome como navegador de Internet.

1 Cree su cuenta en [SelectHealth.org](https://selecthealth.org) o inicie sesión.

Nuevos usuarios: Visite selecthealth.org y haga clic en Registrarse. Utilice el número de suscriptor de su tarjeta de identificación.

Usuarios recurrentes: Inicie sesión.

2 Revisar Tareas.

Su panel de Tareas personalizadas es una ventanilla única para acceder a las herramientas de Virgin Pulse y hacer un seguimiento de las actividades completadas.

Las insignias en las Tareas reflejarán su plan de salud y pueden verse diferentes a este ejemplo.

3 Acceder a Virgin Pulse.

Nuevos usuarios: Haga clic en el icono de Evaluación de la salud en Tareas para crear una cuenta de Virgin Pulse. Una vez que se haya registrado, descargue la aplicación Virgin Pulse para acceder más fácilmente.

Usuarios recurrentes: Acceda a Virgin Pulse desde la aplicación móvil o desde la página de Tareas de SelectHealth.

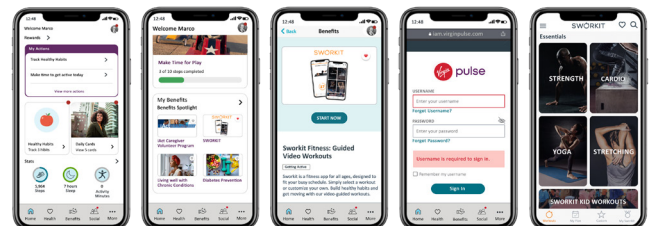
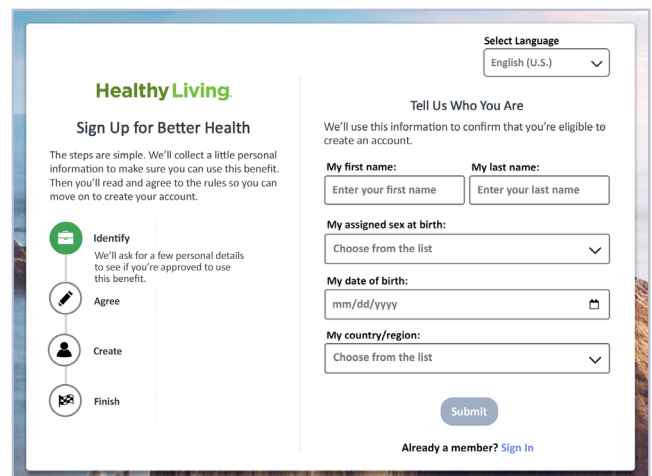
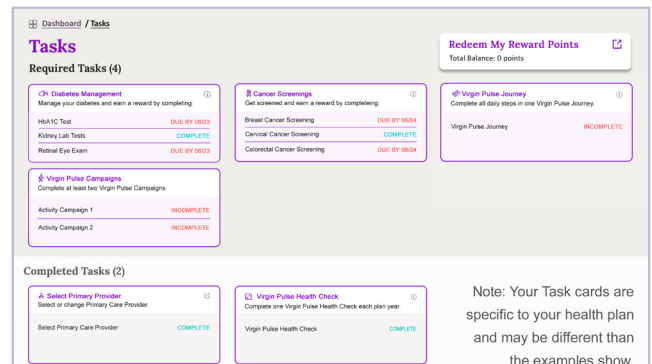
Tenga en cuenta que debe completar el formulario de registro en línea de Virgin Pulse antes de poder usar la aplicación móvil de Virgin Pulse.

4 Crear una cuenta Sworkit.

Sworkit Health es un beneficio de Virgin Pulse que le da acceso a programas de fitness, meditación, nutrición y recuperación desde su móvil, tableta o computadora.

Para crear una cuenta Sworkit, abra Virgin Pulse y seleccione Beneficios en la pantalla de inicio. Cuando se abra Beneficios, seleccione Sworkit.

Desde Sworkit se le pedirá que inicie sesión para crear una nueva cuenta utilizando su nombre de usuario y contraseña de Virgin Pulse.



5 Elija su proveedor de atención médica primaria dentro de la red.

Si aún no tiene un médico de atención primaria incluido en su cuenta de selecthealth.org, designe uno en su panel de control.

¿Necesita ayuda? Llame a Defensores de los Miembros de Select Health al 800-515-2220.



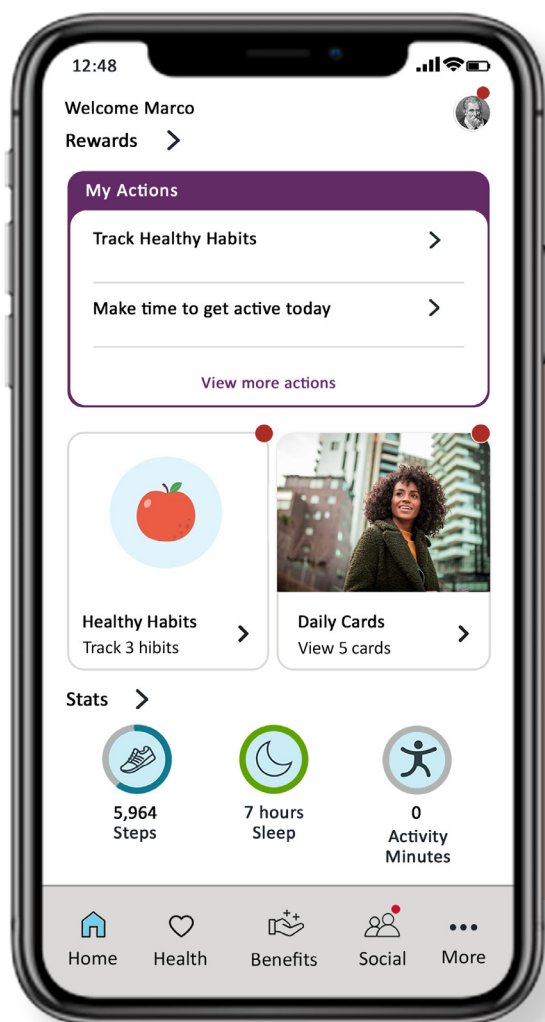
Compromisos con la salud.

Examen anual de salud.

Obtenga una instantánea de su estado de salud actual e identifique las afecciones que pueden requerir un seguimiento.

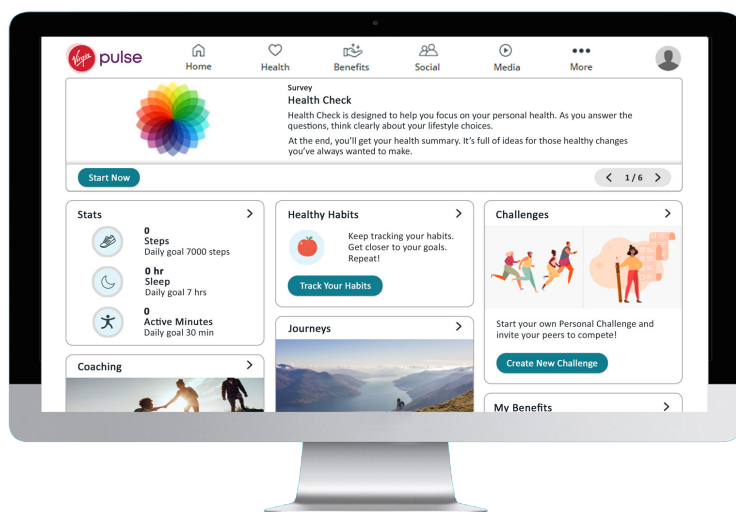
Llame a su departamento de Recursos Humanos para saber las fechas de eventos.

Para concertar una cita de evaluación, póngase en contacto con su médico de atención primaria.



Evaluación de salud Chequeo de salud.

Esta evaluación en línea ofrece un resumen de su estado general de salud y consejos para mejorar. Para completar su chequeo de salud, inicie sesión en su cuenta Virgin Pulse y haga clic en la pestaña Salud.



Journeys®

Estos programas de coaching digital pueden ayudarle a mantener hábitos saludables y a crear otros nuevos.

Para acceder, inicie sesión en su cuenta Virgin Pulse y haga clic en la pestaña Salud.

Campañas de actividad.

Para cumplir los requisitos, debe completar dos o más opciones de las siguientes:

- Campaña de 7000 pasos
- Desafío trimestral por equipos
- Cuatro de los desafíos promovidos por Hábitos Saludables

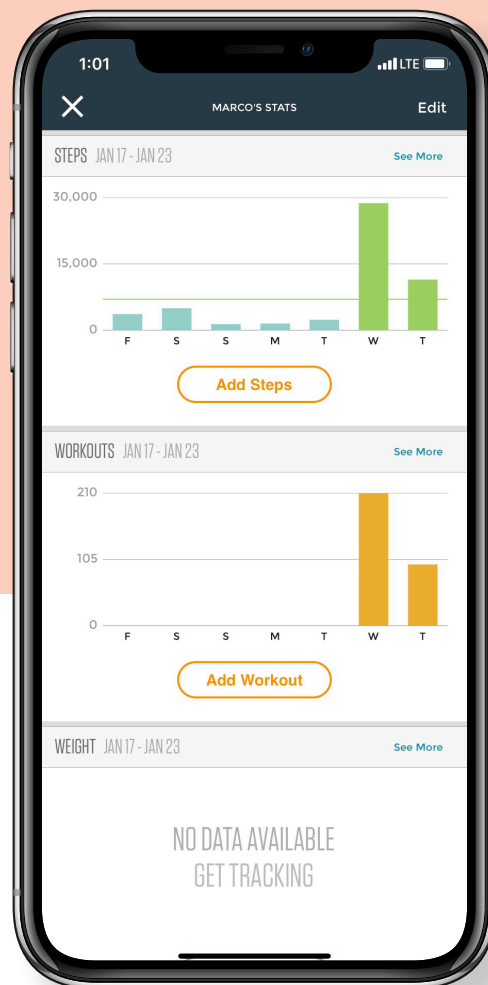
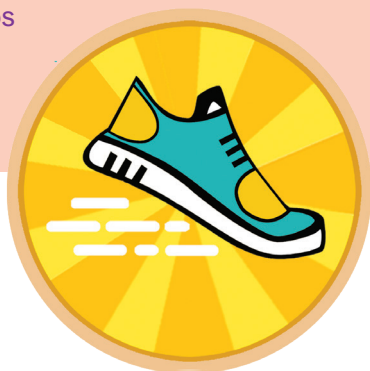
Reglas de participación en el desafío de 7000 pasos durante 20 días:

Camine 7.000 pasos al día durante 20 días o realice el equivalente en ejercicio no escalonado.

Registre los pasos con un dispositivo o una aplicación de fitness, o añádalos manualmente con la función Añadir entrenamiento de la aplicación Virgin Pulse.

Use la herramienta Agregar ejercicio para convertir actividades que no incluyen pasos en pasos.

- Abra su aplicación Virgin Pulse o inicie sesión en su cuenta para realizar un seguimiento o sincronizar la actividad semanalmente.
- No se cuentan los pasos sincronizados desde un dispositivo o agregados al sitio web de Virgin Pulse con más de 14 días de antigüedad.
- Tenga en cuenta que los pasos o actividades completados antes de la inscripción en Virgin Pulse no cuentan.



Desafíos 2024.

2024 VIRGIN PULSE Activity Campaign Calendar

7K STEPS FOR 20 DAYS	Month of JANUARY
BLACK CONTRIBUTIONS AROUND THE WORLD	 Registration Begins JANUARY 15 Challenge Starts JANUARY 29 Challenge Ends FEBRUARY 25
7K STEPS FOR 20 DAYS	Month of MARCH
7K STEPS FOR 20 DAYS	Month of APRIL
GREAT AMERICAN ADVENTURE	 Registration Begins APRIL 15 Challenge Starts APRIL 29 Challenge Ends MAY 26
7K STEPS FOR 20 DAYS	Month of JUNE
7K STEPS FOR 20 DAYS	Month of JULY
AMAZING ARCHITECTURE	 Registration Begins JULY 22 Challenge Starts AUGUST 5 Challenge Ends SEPTEMBER 1
7K STEPS FOR 20 DAYS	Month of SEPTEMBER
7K STEPS FOR 20 DAYS	Month of OCTOBER
U.S. NATIONAL PARKS	 Registration Begins OCTOBER 21 Challenge Starts NOVEMBER 4 Challenge Ends DECEMBER 1
7K STEPS FOR 20 DAYS	Month of DECEMBER













© 2023 SelectHealth. All rights reserved. 284200 10/23






Desafíos del equipo de la empresa.

Forme un equipo o inscribese de forma individual antes de unirse a un desafío de cuatro semanas. Revise la sección Estadísticas de su cuenta Virgin Pulse para confirmar que su dispositivo de fitness se está sincronizando correctamente. También puede añadir manualmente entrenamientos cada semana. Recuerde, solo puede obtener crédito por 7000 pasos durante 20 días o un desafío de equipo cada mes.

2024 VIRGIN PULSE Healthy Habits Calendar

	MONTH	HEALTHY HABIT*	TOPIC
FIRST QUARTER	 JANUARY 8 - 14	TIME FOR FRIENDS Did you take time to connect with a friend today?	BUILDING RELATIONSHIPS
	 FEBRUARY 12 - 18	KEEP IT ROUTINE Did you make your day easier by doing one small routine?	BEING PRODUCTIVE
	 MARCH 11 - 17	MINDFUL MINUTE Did you take time to be mindful today?	FOCUS
SECOND QUARTER	 APRIL 8 - 14	ON BUDGET Did you stick to your budget today?	MANAGING FINANCES
	 MAY 13 - 19	DEVICE FREE ZONE Did you remove all devices from your bedroom?	SLEEPING WELL
	 JUNE 10 - 16	BRAIN GAMES Did you play brain games or work on puzzles today?	LEARN NEW THINGS
THIRD QUARTER	 JULY 8 - 14	BIT OF EVERYTHING Did you eat a variety of foods from different food groups today?	EATING HEALTHY
	 AUGUST 12 - 18	WORKOUT TIME Did you schedule time for your workout today?	GETTING ACTIVE
	 SEPTEMBER 9 - 15	LOOSEN UP Did you take time to relax today before bed?	SLEEPING WELL
FOURTH QUARTER	 OCTOBER 14 - 20	STAYING THOUGHTFUL Did you look inwards today to stay curious about your emotions?	FIND EMOTIONAL BALANCE
	 NOVEMBER 11 - 17	SERIOUSLY FUN Did you make work fun today by sharing a laugh, etc.?	BEING PRODUCTIVE
	 DECEMBER 9 - 15	STEP AWAY Did you choose to step away and calm your emotions, when needed?	FIND EMOTIONAL BALANCE

*Challenges are subject to change. © 2023 SelectHealth. All rights reserved. 284200 10/23

Desafíos de hábitos saludables.

También puede completar cuatro desafíos saludables promovidos. Para completar cada desafío, sólo haga un seguimiento de cinco de los siete días de cada semana. Al completar cuatro de estos desafíos mensuales más cortos, podrá ganar un crédito de la Campaña de actividades. Nota: Sólo puede recibir créditos de la Campaña de actividades para los hábitos saludables que aparecen en este calendario.

Compromisos adicionales.

Como miembro de Share, Select Health le recompensa por completar compromisos de salud adicionales. Visite selecthealth.org/share para saber más sobre cómo completar actividades y ganar recompensas.

Consulte Tareas para ver si tiene derecho, o cuándo, a alguna de las siguientes opciones:

Prevención y control de la diabetes.

La prevención de la diabetes es clave para llevar una vida saludable. Si está en riesgo de desarrollar diabetes, o si la tiene, reciba una recompensa por completar las pruebas y los exámenes.

También hay actividades opcionales de prevención y control de la diabetes. Revise Tareas y detalles en selecthealth.org.



Atención preventiva y exámenes anuales

Trabaje con su médico para determinar cuáles pruebas son las mejores para usted. Las pruebas de detección del cáncer de Share siguen las directrices nacionales basadas en el género y la edad.

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 3 años o una prueba de HPV cada 5 años.
Mujeres de 50 a 74 años de edad:	Una mamografía cada dos años.
Hombres y mujeres de 45 a 75 años:	una colonoscopia cada 10 años u otra prueba de detección de cáncer colorrectal una vez cada 1 a 5 años.

Si ya se ha sometido a una prueba de detección y no aparece como completa en Tareas, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Miembro llamando al **800-538-5038**.

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 del progreso e incentivos.

Si es elegible para ganar recompensas adicionales de su grupo de empleadores, puede reclamarlas desde la página principal de Select Health Rewards.

- En Tareas, seleccione Seguimiento del progreso y recompensas.
- Revisar actividades completadas y disponibles.
- Consultar los puntos disponibles y elegir su recompensa.

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

¿Condición médica o lesión que limita su movilidad?

Todavía puede completar los ocho desafíos de hábitos saludables promovidos centrándose en otras áreas que no sean la actividad física.

¿Qué pasa si tengo una condición médica?

Si padece una enfermedad 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?

Select Health:

- La información personal sólo se divulgará en los casos permitidos o exigidos por la ley.
- Los datos de sus pruebas de detección se cargarán en su perfil de usuario seguro de Healthy Living para proporcionarle comentarios personalizados.

Empleador:

- Se puede compartir su nombre con su empleador para propósitos de determinación de incentivos.



¿Necesita ayuda?

¿Tiene preguntas sobre Virgin Pulse?

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

¿Tiene preguntas sobre su cuenta de miembro de SelectHealth?

Llame a Servicios en línea al **800-442-5502** de lunes a viernes, 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 a Servicios para miembros al **800-538-5038** de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 8:00 p. m., y los sábados de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor?

Llame a Defensores de los miembros al **800-515-2220**.



**Select
Health**