



BlueCross BlueShield
of Texas



Una nueva forma de sentirse bien

Well onTarget®
le ofrece
herramientas
y recursos para
crear un plan
personalizado
que lo ayude a
alcanzar su
bienestar.

Well onTarget puede brindarle el apoyo que necesita para tomar decisiones saludables, mientras lo premia por su arduo trabajo.

Portal de bienestar del asegurado

El componente principal de Well onTarget es el portal para asegurados, disponible en wellontarget.com.^{*} Este portal lo lleva a una serie de programas y recursos innovadores.

- **Evaluación de salud¹:** Las preguntas de la evaluación de salud tienen como propósito conocerlo mejor. Después de completar la evaluación, obtendrá un informe personal y confidencial acerca de su bienestar. Este informe le ofrece consejos para vivir una vida más saludable, y sus respuestas ayudarán a personalizar el portal de Well onTarget con los programas que pudieran ayudarlo a alcanzar sus metas. Usted puede elegir compartir este informe con su profesional médico.
- **Programas autodidácticos:** Estos programas le permiten trabajar a su propio ritmo para alcanzar sus metas de salud. Infórmese sobre nutrición, acondicionamiento físico, cómo bajar de peso, cómo dejar de fumar, cómo manejar el estrés, entre otros temas. Haga seguimiento de su progreso a medida que avanza a través de cada lección. Logre sus metas y acumule Blue Points^{SM, 2}.

Comience hoy mismo a experimentar un nuevo sentido de bienestar. Visite wellontarget.com.

*Los asegurados pueden usar sus credenciales de Blue Access for MembersSM para acceder al sitio web wellontarget.com.

- **Asesoramiento de bienestar:** Los promotores de salud certificados le ofrecen orientación con los siguientes programas: Lograr un Peso Saludable, Mantener su Peso Saludable, Controla tu Estrés, Dejar de Consumir Tabaco, Continuar sin Consumir Tabaco, Cómo Mejorar la Presión Arterial, Mejorando su Colesterol, Nutrición para una Mejor Salud y Mejorar la actividad física.
- **Retos en línea para su bienestar:** Rétese a sí mismo a cumplir sus metas de bienestar. Además, los desafíos corporativos le permiten hacer seguimiento de su progreso y compararlo con otros participantes de Well onTarget.
- **Recursos y seguimiento:** Estos recursos pueden ayudarlo a mantenerse enfocado y a lograr que el proceso sea entretenido. Use el verificador de síntomas y los monitores de salud.
- **Seguimiento de actividades físicas:** Haga seguimiento de sus actividades físicas utilizando aplicaciones móviles y dispositivos conocidos que llevan registro de la actividad física.
- **Programa Blue Points:** El programa Blue Points puede incentivarlo a mantener un estilo de vida saludable. Acumule puntos por participar en actividades que fomenten el bienestar. Puede canjear los puntos en la tienda en línea.³
- **Contenido sobre temas de salud y bienestar:** Tendrá a su disposición artículos fáciles de leer sobre salud, padecimientos y medicamentos.

Programa de acondicionamiento físico

Ponerse en forma puede ser fácil, entretenido y económico. El programa de acondicionamiento físico le brinda acceso ilimitado a una red nacional de más de 10,000 gimnasios. Además, puede visitar otros gimnasios mientras se encuentre de vacaciones o en un viaje de trabajo.

Otras ventajas que ofrece el programa son las siguientes:

- **Sin contrato a largo plazo:** La membresía se renueva cada mes. La cuota de esta membresía flexible es de \$19 a \$129 al mes e incluye clases en el gimnasio.⁴
- **Blue Points:** Obtenga 2,500 puntos por inscribirse en el programa de acondicionamiento físico. Obtenga puntos adicionales por ir al gimnasio semanalmente.
- **Pago conveniente:** Las cuotas mensuales se pagan a través de cargos automáticos a su tarjeta de crédito o por medio de retiros automáticos de la cuenta bancaria.
- **Recursos en línea:** Usted puede conectarse en línea para localizar gimnasios y hacer seguimiento de sus visitas.
- **Medicina complementaria y alternativa:** Podrá recibir descuentos a través del programa de salud integral Whole Health Living Choices, una red nacional que cuenta con 40,000 prestadores de servicios de salud y bienestar, tales como, acupunturistas, masajistas terapeutas y entrenadores personales. Al unirse al programa de acondicionamiento físico por medio del portal de Well onTarget, tendrá acceso a este programa.

¡Es fácil participar en el programa de acondicionamiento físico! Llame sin costo al **888-762-BLUE (2583)**, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro (de 6:00 a. m. a 6:00 p. m., hora de la montaña).

¿Tiene preguntas acerca del programa de bienestar?

Llame a Servicio al Cliente al **877-806-9380**.

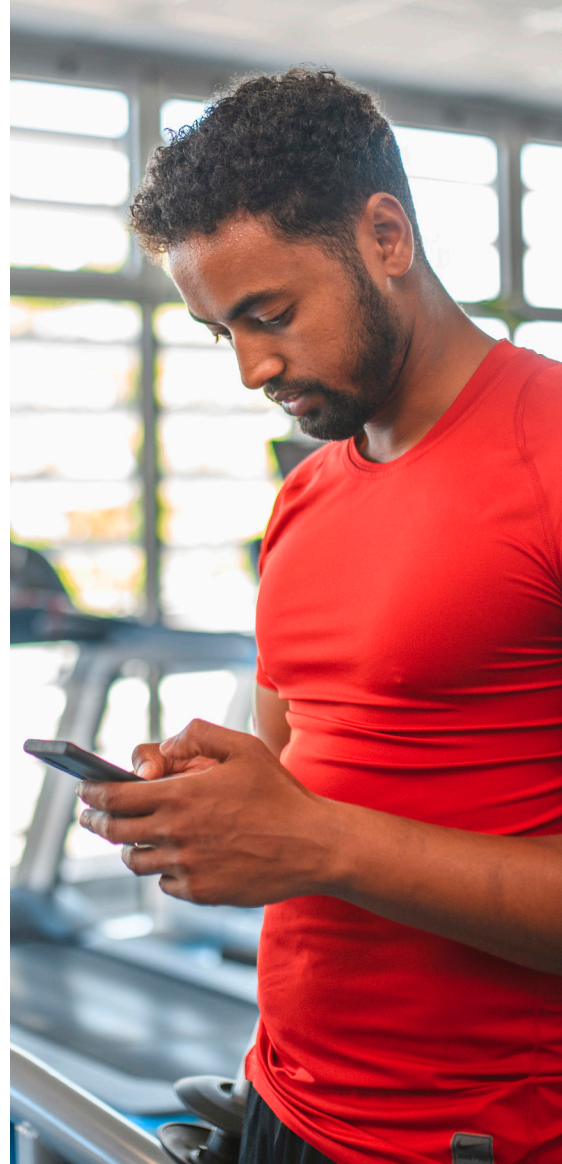
1. La participación en el programa de bienestar Well onTarget es voluntaria. No es obligatorio completar la evaluación de salud para participar.

2. Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las Reglas del programa y más información en el portal Well onTarget: wellontarget.com.

3. El asegurado se compromete a cumplir con todas las leyes federales, estatales y locales pertinentes, incluidas las relacionadas con la divulgación y el pago de impuestos aplicables con las recompensas que reciba.

4. Sujeto a impuestos. Edad mínima de 18 años para inscribirse. Los derechohabientes de 16 a 17 años pueden inscribirse, pero deben acudir al gimnasio acompañados por uno de los padres o tutor que también sea participante del programa de acondicionamiento físico. Consulte con su gimnasio de preferencia su política de edad para los participantes. Los derechohabientes menores de edad pueden iniciar sesión e inscribirse a través de la cuenta del participante principal como un "participante adicional".

Tivity Health™ Services, LLC, un contratista independiente que administra la red de gimnasios Prime® Network, proporciona el programa de acondicionamiento físico. La red de gimnasios Prime Network está conformada por gimnasios cuya administración y operación corren por su propia cuenta. Prime es una marca registrada de Tivity Health, Inc. Tivity Health es una marca registrada de Tivity Health, Inc. La propiedad y administración de la aplicación móvil AlwaysOn corresponde a Onlife Health Inc., una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) para proporcionar servicios digitales para el cuidado de la salud a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX. BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza proveedores, ni los productos o servicios que ofrecen.



Bienestar en la palma de su mano

Descargue la aplicación móvil AlwaysOn Wellness, disponible para teléfonos inteligentes iPhone® y Android™. Esta aplicación puede ayudarlo a alcanzar sus metas de salud y bienestar, en cualquier momento y en cualquier lugar.