

## Viva mejor, con el portal Well onTarget

El portal Well onTarget® en [wellontarget.com](http://wellontarget.com) ofrece recursos para ayudarlo a establecer y alcanzar sus metas de bienestar. El portal es intuitivo, para que pueda encontrar todo lo que necesite fácil y rápidamente.

### Explore su mundo de bienestar

Cuando inicie sesión en el portal, encontrará una amplia variedad de recursos de salud y bienestar, incluidos los siguientes:

- la Evaluación de salud (HA, en inglés);
- programas autodidácticos;
- recursos para darle seguimiento a su salud;
- noticias y artículos confiables sobre salud.

### Consulte sus estadísticas en un instante

Todo lo que quiera consultar rápidamente está en su panel personalizado, que muestra todos sus programas de Well onTarget. En el panel podrá ver sus logros para compararlos con su estado inicial. También puede leer las noticias de salud más recientes, verificar el progreso de su actividad, entre otras cosas.

### Tome una imagen instantánea de su salud

En la Evaluación de salud encontrará preguntas acerca de su salud y sus hábitos.<sup>1</sup> Después de completarla, recibirá un Informe de bienestar personal. Este informe le sugiere maneras para realizar cambios positivos en su estilo de vida. También sirve de ayuda para que elija el programa de Well onTarget con el que pudiese comenzar y obtener el mayor beneficio. También puede imprimir un Informe para profesionales de la salud (*Provider Report*) para que lo comparta con su médico.

## Programa Blue Points<sup>SM2</sup>

Es posible que las pequeñas recompensas lo motiven a hacer cambios positivos para cumplir sus objetivos de bienestar. Con Well onTarget, puede ganar puntos del programa Blue Points por tomar decisiones saludables. Si se inscribe en el programa de acondicionamiento físico o se hace la Evaluación de salud, gana puntos.<sup>3</sup> También puede ganar puntos cuando alcance logros importantes en los programas autodidácticos. Canjee sus Blue Points en la tienda en línea, la cual ofrece una variedad de productos.<sup>4</sup>

## Recursos de salud y seguimiento

Saber lo que come y el ejercicio que hace le ayudará a alcanzar sus metas. Pero mantener un registro podría tomarle mucho tiempo. Para facilitarlo, el portal ofrece registros para anotar horas de sueño, niveles de estrés, lecturas de presión sanguínea y niveles de colesterol.

El portal también ofrece un verificador de síntomas. Cuando no se sienta bien, este recurso puede ayudarlo a decidir si debe consultar un médico.

## Programas autodidácticos

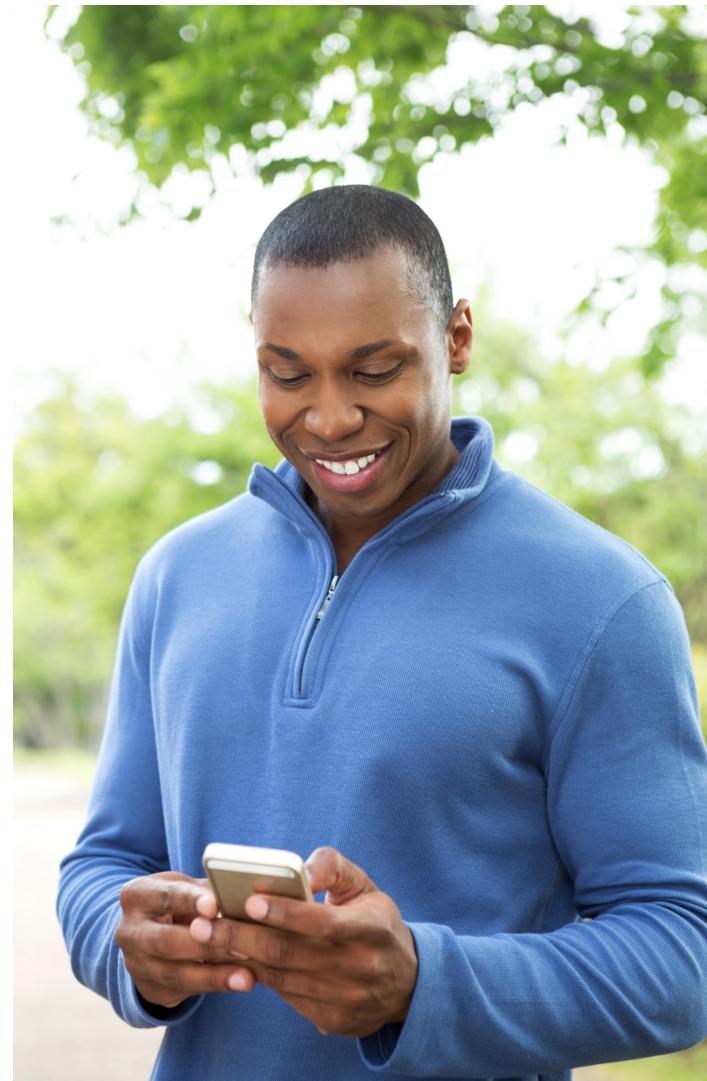
Estos programas consisten en lo siguiente:

1. programas interactivos con actividades de aprendizaje y contenido que se centran en cambios de comportamiento para reforzar hábitos más saludables;
2. programas educativos que informan sobre los síntomas, las opciones de tratamiento y los cambios en el estilo de vida.

Ambos métodos didácticos le permiten estudiar a su propio ritmo, para ir alcanzando sus metas de bienestar. Los programas incluyen temas sobre nutrición, control de peso, actividad física, manejo del estrés, consejos para dejar de fumar, entre otros.

## Seguimiento de acondicionamiento físico

Gane puntos del programa Blue Points por darle seguimiento a su actividad física mediante el uso de dispositivos y aplicaciones móviles.



## Bienestar en la palma de su mano

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

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

2. Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las reglas del programa en el portal Well onTarget.

3. No aplicable a puntos obtenidos por completar actividades del programa de acondicionamiento físico.

4. El asegurado se compromete a cumplir con todas las leyes federales, estatales y locales vigentes, así como presentar declaraciones y pagar todos los impuestos que resulten por recibir cualquier recompensa.

Tivity Health®, 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 corre por su propia cuenta.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association