



# UNA VIDA MÁS SANA.



Su guía de bienestar de 2024

# ¡BIENVENIDO!

## UNA VIDA MÁS SANA LO ESPERA...



Bienvenido a su Programa de Bienestar de Inframark 2024. Inframark se asocia con Health Advocate para brindarle las herramientas y los recursos para participar de manera activa en su salud y bienestar. Puede ganar recompensas participando en actividades saludables y tomando el control de su salud.



**OneTeam:** En Inframark, entendemos que nuestro mayor recurso son ustedes: nuestros compañeros de equipo que trabajan arduamente y con dedicación y que tienen un impacto positivo en millones de estadounidenses todos los días a través de nuestro trabajo. Debido al valor que tienen para nuestro equipo, así como para sus familias, amigos y comunidades, los animamos a que se cuiden e inviertan en ustedes mismos. Una forma de hacerlo es comprometerse con "Una vida más sana" participando en los diferentes programas y recursos de bienestar que Inframark ofrece a nuestro equipo. Nuestro enfoque holístico de bienestar se centra en estilos de vida saludables en general, incluyendo el bienestar físico, mental, social y económico. Nuestro objetivo es apoyarlos en estas áreas fundamentales de la vida para que puedan ser su mejor versión en el trabajo y en casa.

Los animamos a revisar la información de esta Guía de bienestar y a participar en las numerosas oportunidades disponibles a través de nuestros servicios de Health Advocate, sobre todo de febrero a Agosto, cuando pueden ganar puntos que equivalen a hasta \$450. Hay una gran variedad de actividades disponibles, y estoy seguro de que estas oportunidades pueden ayudar a apoyar su camino hacia el bienestar y reforzar el valor de invertir en su propio bienestar.

Gracias de nuevo por todo lo que hacen por Inframark.

Cúidense,

A handwritten signature in black ink that reads "Steve".

**Steve Meininger**  
Director ejecutivo

## Nuevo año, programa mejorado, aumento de los puntos de actividad

### ¿Quién es elegible para participar?

Todos los empleados elegibles para recibir beneficios que trabajan 30 horas o más a la semana y sus cónyuges/parejas inscritos en el plan médico de Inframark.

### ¿Cuál es el objetivo?

Ganar hasta 450 puntos de bienestar realizando las actividades de bienestar que elija descritas en esta guía.

### ¿Hay alguna recompensa?

Cuando usted o su cónyuge elegible ganen 150 o 450 puntos de bienestar, esos puntos se convertirán en recompensas. Esto significa que usted y su cónyuge elegible pueden ganar hasta 900 puntos de bienestar = \$900 en recompensas.

### ¡Nuevo! Actualizaciones del programa de bienestar 2024

- Ahora, cada punto equivale a un valor de hasta \$1
- Puntos al final del programa =

#### 1. 450 puntos o más = \$450

- Si está inscrito en el plan médico de 2025 de Inframark = Descuento de \$450 en la prima de bienestar O bono de \$450 en el cheque de pago
- Si no está inscrito en el plan médico de 2025 de Inframark = Bono de bienestar de \$450 en el cheque de pago

#### 2. 150 puntos = Bono de bienestar de \$150 en el cheque de pago

Tenga en cuenta que las recompensas de los cheques de pago se pagarán en diciembre de 2024.

Tenga en cuenta que el monto de la recompensa que se le paga en su cheque de pago está sujeto a un impuesto sobre la renta y el monto correspondiente de impuestos se aplicará en el mismo cheque de pago en el que reciba su recompensa.

### Fechas del programa:



Fecha de inicio:  
**1 de febrero de 2024**



Fecha límite para ganar puntos:  
**31 de agosto de 2024**

**Alternativas razonables:** Si cree que no podrá cumplir con un requisito para obtener una recompensa según el programa de bienestar, puede calificar para tener la oportunidad de obtener la misma recompensa por otros medios. Comuníquese con Health Advocate al 855-424-6400 para analizar las alternativas razonables que puedan ser adecuadas para usted en función de su estado de salud para ganar los puntos de bienestar. Las alternativas razonables deben completarse en el mismo plazo que cualquier otra actividad del programa.

# SU CAMINO

## HACIA EL BIENESTAR

Inframark reconoce que muchos aspectos de su vida pueden afectar su bienestar. Con este fin, brindamos un enfoque holístico a nuestro programa de bienestar. Cuando sigue todos estos caminos importantes, aumenta sus posibilidades de alcanzar y mantener una buena salud y bienestar. El sitio web y la aplicación móvil de Health Advocate incluyen herramientas y recursos que tratan todos los aspectos del bienestar a través de cuatro pilares de aprendizaje. No importa dónde esté hoy su camino hacia el bienestar personal, hay algo para usted y, además, ¡puede ganar una recompensa por su arduo trabajo! *A continuación se muestran los cuatro pilares de aprendizaje con ejemplos de cada uno, los detalles de las actividades están en las páginas siguientes.*



### MANTÉNGASE SANO

Lo anima a vivir bien haciéndose cargo de su salud física.

- Hágase una evaluación médica
- Inicie un programa de orientación
- Inscríbese en el programa gratuito para dejar el tabaco
- Sincronice su dispositivo de actividad física con la aplicación móvil Health Advocate
- Artículos y videos disponibles en línea



### MANTÉNGASE EQUILIBRADO

Lo ayuda a cuidar su bienestar emocional y mental.

- Inscríbese en el curso para dormir mejor
- Haga un seguimiento de su estado de ánimo y controle el estrés
- Conéctese con un profesional de ayuda para empleados
- Artículos y videos disponibles en línea



### MANTÉNGASE CONECTADO

Aprenda a conectar con usted mismo, con otros y con el entorno que lo rodea.

- Complete el desafío Always Better Together
- Ayude a su comunidad y marque el trabajo completado con el rastreador Charity Work
- Póngase a prueba con un desafío de bienestar
- Artículos y videos disponibles en línea



### MANTÉNGASE EXITOSO

Desarrolle habilidades que lo ayuden a prosperar económicamente en el trabajo y en casa.

- Complete el taller para vivir de forma saludable con un presupuesto limitado
- Regístrese en Empower Retirement
- Aumente su contribución al plan 401(k) un 1%
- Artículos y videos disponibles en línea

# RESUMEN

## DE LA ACTIVIDAD

Actividad	Puntos/Máx.
Evaluación médica	100
Resultados saludables	50/250
Atención preventiva	30/120
Orientación de bienestar	
1-2 sesiones de educación sobre salud	15/30
3 sesiones (Jump Start)	60
6 sesiones (centradas en un objetivo)	120
Rastreadores de salud	1/120
Desafío de bienestar en la empresa	50/100
Cursos personales guiados	50/100
Diabetes/hipertensión de Livongo	5/10/120
Completar el tablero de mensajes "Una vida más sana"	50
Talleres	25/50
Vacuna contra la gripe	25
Perfil personal de salud	25
Enviar los resultados de la evaluación médica al médico	20
Libre de tabaco	20
Curso u orientación para dejar el tabaco	20/80/100
Guía personal	20/40
Registro en Teladoc	20
Comuníquese con un defensor	10/20
Desafío de bienestar personal	10/50
Centro de aprendizaje	5/75
Acceso al sitio de Health Advocate (mensual)	5/35
Registro en United Concordia	10
Registro en Express Scripts	10
Sincronizar el dispositivo de actividad física	10

En Inframark, la salud, la seguridad y el bienestar son responsabilidad de todos. Todos asumimos nuestra responsabilidad personal y todos nos apoyamos unos a otros. Nos protegemos y servimos unos a otros del mismo modo que protegemos a las comunidades a las que servimos. En pocas palabras, cuando todos apoyamos una cultura positiva que permite a todos dar lo mejor de ellos, **prosperamos juntos.**

# MANTÉNGASE SANO



ACTIVIDAD	PUNTOS/ MÁX.																					
<p><b>Evaluación médica:</b> Descargue un formulario de examen médico o programe una cita con LapCorp. Es posible que haya pruebas biométricas en el lugar en los centros Inframark más grandes.</p> <p><b>Resultados saludables/mejora:</b> Gane puntos por alcanzar resultados saludables en las siguientes categorías: presión arterial, circunferencia de la cintura, IMC, glucosa, índice de colesterol, colesterol HDL.</p> <table border="1" data-bbox="75 561 788 1079"> <thead> <tr> <th>Resultados saludables</th> <th>Acción para ganar puntos</th> <th>Mejora</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Circunferencia de la cintura IMC</td> <td>&lt;41 pulgadas (hombres) &lt;36 pulgadas (mujeres) O &lt;30 IMC</td> <td>Disminución del IMC en 5 puntos</td> </tr> <tr> <td>Presión arterial</td> <td>&lt;130/30 mmHg</td> <td>N/A</td> </tr> <tr> <td>Colesterol HDL</td> <td>≥40 mg/dl (hombres) ≥0 mg/dl (mujeres)</td> <td>Incremento del 10%</td> </tr> <tr> <td>Índice de colesterol</td> <td>≤ 5.0%</td> <td>N/A</td> </tr> <tr> <td>HbA1c</td> <td>&lt;5.7%</td> <td>Disminución de la HbA1c en un 1.45%</td> </tr> <tr> <td>Glucosa en ayunas Sin ayuno</td> <td>&lt;100 mg/dl &lt;141 mg/dl</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Resultados saludables	Acción para ganar puntos	Mejora	Circunferencia de la cintura IMC	<41 pulgadas (hombres) <36 pulgadas (mujeres) O <30 IMC	Disminución del IMC en 5 puntos	Presión arterial	<130/30 mmHg	N/A	Colesterol HDL	≥40 mg/dl (hombres) ≥0 mg/dl (mujeres)	Incremento del 10%	Índice de colesterol	≤ 5.0%	N/A	HbA1c	<5.7%	Disminución de la HbA1c en un 1.45%	Glucosa en ayunas Sin ayuno	<100 mg/dl <141 mg/dl		<p><b>100</b></p> <p><b>50/250</b></p>
Resultados saludables	Acción para ganar puntos	Mejora																				
Circunferencia de la cintura IMC	<41 pulgadas (hombres) <36 pulgadas (mujeres) O <30 IMC	Disminución del IMC en 5 puntos																				
Presión arterial	<130/30 mmHg	N/A																				
Colesterol HDL	≥40 mg/dl (hombres) ≥0 mg/dl (mujeres)	Incremento del 10%																				
Índice de colesterol	≤ 5.0%	N/A																				
HbA1c	<5.7%	Disminución de la HbA1c en un 1.45%																				
Glucosa en ayunas Sin ayuno	<100 mg/dl <141 mg/dl																					
<p><b>Atención preventiva:</b> Los puntos de los participantes del plan médico de Inframark se obtienen automáticamente según los datos de los reclamos procesados, lo que puede demorar hasta tres meses. Si no está inscrito en el plan médico de Inframark, suba al sitio de Health Advocate un comprobante (como una EOB) de que ha consultado a su médico para cualquiera de los siguientes exámenes preventivos. Las visitas que se realicen entre el 9/1/2023 y el 8/31/2024 calificarán para obtener puntos. Se pueden ganar puntos por hasta 4 exámenes preventivos. <i>Exámenes/evaluaciones que califican: examen físico anual, de la vista, dental, cáncer de mama, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer cervicouterino, osteoporosis, cáncer de piel.</i></p>	<p><b>30/120</b></p>																					
<p><b>¡No consuma tabaco!</b> - Verifique que no consume tabaco y gane puntos.</p> <p><b>¿Quiere dejar el tabaco? Inscríbase y complete el curso de orientación para dejar el tabaco:</b> Solo llame al <b>855-424-6400</b> para empezar (duración de 12 semanas). Los valores de puntos incluyen inscripción, finalización y máximo.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>20/80/100</b></p>																					

# MANTÉNGASE SANO



ACTIVIDAD	PUNTOS/MÁX.
<p><b>Orientación:</b> Comuníquese con un orientador de Health Advocate por teléfono o correo electrónico para alcanzar sus objetivos de comer más sano, perder peso, dejar de fumar o reducir el consumo de tabaco, u otros objetivos de salud. También puede comunicarse con un defensor para analizar los resultados de su evaluación médica y establecer objetivos de salud. Solo llame al <b>855-424-6400</b>.</p> <p style="text-align: center;"><b>1-2 sesiones</b> <b>3 sesiones</b> <b>6 sesiones</b></p>	<p><b>10/20</b> <b>60</b> <b>120</b></p>
<p><b>Livongo (Programa de control de la diabetes y la hipertensión):</b> Si le diagnosticaron diabetes o hipertensión, regístrese y participe en el programa GRATUITO de Livongo. Puede recibir gratis un medidor de glucosa compatible con celulares y suministros de prueba ilimitados gratis O un monitor de presión arterial gratis; estos dispositivos le permiten hacer un seguimiento de su progreso de salud y recibir apoyo telefónico. Para empezar, llame al <b>800-945-4355</b>.</p> <p><b>Diabetes o hipertensión de Livongo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inscripción: Inscríbase en el programa de diabetes o hipertensión de Livongo (una vez)</li> <li>- Activación: Dispositivo usado para una primera prueba de glucosa en sangre o la primera lectura de presión arterial (una vez)</li> <li>- Participación: 5 controles de glucosa en sangre al mes o 2 controles de presión arterial al mes - (mensual)</li> </ul> <p>Nota: Si tiene diabetes e hipertensión, es elegible para participar en ambos programas y ganar puntos completos por cada programa.</p>	<p><b>10</b> <b>5</b> <b>10/120</b></p>
<p><b>Vacuna contra la gripe:</b> Las vacunas contra la gripe facturadas a través del plan médico de Inframark o que reciba en los eventos dentro de las instalaciones de Inframark se cargarán automáticamente a su total de puntos. Si ninguno de estos aplica a usted, puede presentar una prueba de que se ha vacunado de contra lagripe a través del sitio de Health Advocate. Las vacunas recibidas entre el 1/1/2023-12/31/2023 son elegibles para obtener puntos.</p>	<b>25</b>
<p><b>Perfil personal de salud:</b> Realice esta encuesta en línea para obtener más información sobre su estado de salud actual, para que pueda mejorar su salud y bienestar general.</p>	<b>25</b>
<p><b>Regístrese en Teladoc (solo para afiliados al plan médico de Inframark):</b> Servicios de salud general ¡GRATIS! (HDHP = \$56) que le permiten hablar con un médico certificado por teléfono/sitio web/aplicación móvil. Llame al <b>1-855-835-2362</b> o visite <b>www.teladoc.com/aetna</b> para empezar. <i>Teladoc está disponible los siete días de la semana de 7 a.m. a 9 p.m., hora local. Aplicable a los gastos de bolsillo por una consulta con un especialista.</i></p>	<b>20</b>
<p><b>Enviar los resultados de la evaluación médica al médico:</b> Complete el envío a través del sitio web de Health Advocate.</p>	<b>20</b>

## MANTÉNGASE SANO



ACTIVIDAD	PUNTOS/MÁX.
<b>Comuníquese con un defensor:</b> Encuentre médicos de la red, resuelva reclamos de seguros/problemas de facturación, reciba ayuda con problemas médicos (desde los más comunes hasta los más complejos), reciba respuestas a sus preguntas sobre diagnósticos y tratamientos. <i>Esto no es para preguntas relacionadas con el bienestar, solución de problemas, etc.</i>	10/20
<b>Sincronice su dispositivo:</b> Acumule puntos con facilidad para los rastreadores de salud vinculando su dispositivo de actividad física, su aplicación de bienestar favorita o Apple Health al sitio web o aplicación móvil de Health Advocate. Consulte la página 10 de esta guía para obtener instrucciones sobre sincronización.	10

## MANTÉNGASE EQUILIBRADO



ACTIVIDAD	PUNTOS/MÁX.
<b>Rastreadores de salud:</b> Gane puntos por hacer un seguimiento de las horas de sueño, el estado de ánimo, el manejo del estrés y la meditación/resiliencia.	1/120
<b>Caminos personales guiados:</b> Felicidad y prosperidad, conciencia plena, dormir mejor y estresarse menos (30 días para completar).	50/100
<b>Orientación (3 sesiones):</b> Trabaje con un orientador de bienestar para obtener apoyo personal que lo ayude a manejar mejor su estrés y vivir en equilibrio.	60
<b>Talleres:</b> Complete un taller de bienestar Be Well en línea autoguiado de 6 capítulos: Cómo entender la conciencia plena, Ser resiliente, El estrés y cómo afrontarlo, Estrategias exitosas para dormir- No se puede realizar más de un taller a la vez.	25/50
<b>Desafíos personales:</b> Registre su actividad al menos una vez a la semana con estos desafíos sugeridos: Reto del ratón de biblioteca, Desintoxicación digital, Rutina de sueño y Ahora y zen.	10/50
<b>Regístrese en Teladoc:</b> Servicios de salud mental que le permiten hablar con un consejero, terapeuta, psicólogo o psiquiatra certificado. Solo llame al 1-855-835-2362. <i>Aplicable a los gastos de bolsillo por una consulta con un especialista.</i>	20
<b>Comuníquese con un profesional de ayuda para empleados (EAP) de Health Advocate:</b> Acceda a su propio defensor personal que, de manera compasiva y confidencial, lo guiará hacia proveedores especializados en enfermedades como depresión, ansiedad, consumo de sustancias y más. El EAP también puede ayudarlo con guarderías, cuidado de ancianos, problemas legales/económicos, relaciones, autoestima y más. Este es un beneficio pagado por la empresa disponible para usted y otros miembros de su hogar. Comience llamando al 855-424-6400 o visite <a href="http://www.HealthAdvocate.com/Inframark">www.HealthAdvocate.com/Inframark</a> . El uso del EAP es confidencial e Inframark no tendrá acceso a ninguna información sobre su uso de los servicios.	10/20

## MANTÉNGASE CONECTADO



ACTIVIDAD	PUNTOS/MÁX.
<b>Desafíos de bienestar de la empresa:</b> Conéctese con sus compañeros de trabajo y ayúdense mutuamente para mantenerse encaminados hacia sus objetivos de bienestar participando en un desafío de bienestar patrocinado por Inframark. Estén atentos a las fechas de los desafíos. Se darán puntos por completarlo si hacen un seguimiento de su actividad cada semana del desafío.	50/100
<b>Guía personal:</b> Complete la autoevaluación de bienestar para medir su bienestar físico, emocional, económico y social.	20/40
<b>Acceso al sitio web para miembros:</b> Inicie sesión en Health Advocate a través del sitio web o la aplicación móvil; se dan puntos una vez al mes como máximo. Las fechas de acceso al sitio son del 2/1/24 al 8/31/24.	5/35
<b>Plan de recetas de Express Scripts:</b> Regístrese en <a href="http://www.Express-Scripts.com">www.Express-Scripts.com</a> . <b>¡Recomendación!</b> Descargue la aplicación móvil de Express-Scripts para acceder a sus beneficios de recetas médicas donde quiera que esté.	10
<b>Registro dental en United Concordia:</b> Regístrese en <a href="http://www.ucci.com">www.ucci.com</a> (o descargue la aplicación móvil de United Concordia) para acceder a su tarjeta dental, buscar dentistas de la red y familiarizarse con sus beneficios.	10

## MÁNTENGASE EXITOSO



ACTIVIDAD	PUNTOS/MÁX.
<b>Caminos personales guiados:</b> Complete cuatro módulos (eliminados cada semana) con videos, artículos, podcasts y cuestionarios diseñados para desarrollar hábitos saludables y aprender nuevas habilidades; 30 días para completarlos.	50/100
<b>Un tablero de mensajes "Una vida más sana":</b> Responda las preguntas que están en <a href="http://tinyurl.com/2ada5ccp">http://tinyurl.com/2ada5ccp</a> para asegurarse de que entiende el programa de bienestar 2024.	50
<b>Centro de aprendizaje:</b> Lea artículos o vea videos seleccionados para sus objetivos de bienestar.	5/75
<b>Mejore su jubilación:</b> Contribuya a una cuenta de ahorros con impuestos diferidos para aumentar sus ingresos de jubilación. Las contribuciones igualadas del plan 401(k) de Inframark son del 50% hasta el primer 6% de las contribuciones de su cheque de pago.	
• Registre su cuenta en línea en <a href="http://www.empowermyretirement.com">www.empowermyretirement.com</a>	10
• Cambie/actualice sus beneficiarios en el sitio web de Empower	10
• Aumente su porcentaje de contribución a la nómina al menos un 1%	20

*Nota: Diferentes actividades, como rastreadores de salud, desafíos y centros de aprendizaje, cubren los cuatro pilares del bienestar; los puntos y máximos indicados corresponden a cada tipo de actividad.*

# PRIMEROS PASOS



Escanee para acceder al sitio web de Health Advocate.

Empezar es fácil. Solo tiene que registrarse en el sitio web de Health Advocate siguiendo los pasos que se indican abajo. Si ya se había registrado antes, vuelva a iniciar sesión.

## Cómo registrarse en el sitio web de Health Advocate:

- Vaya a [www.HealthAdvocate.com/Inframark](http://www.HealthAdvocate.com/Inframark)
- Desplácese hacia abajo y haga clic en "Register Now" (Registrarse ahora)
- Escriba su nombre completo, fecha de nacimiento y código postal
- Se enviará un correo electrónico con un código de verificación
- Para registrar a un cónyuge, escriba su dirección de correo electrónico
- Una vez registrado, inicie sesión y empiece

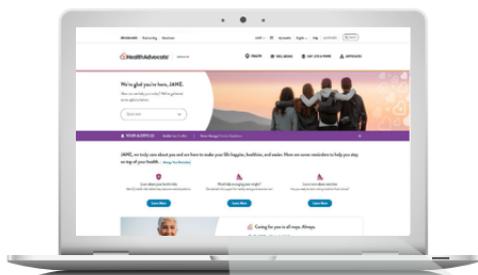
# MANTÉNGASE CONECTADO



Escanee para descargar la aplicación de Health Advocate.

## Haga un seguimiento de su bienestar en línea y en su teléfono

Su portal de Health Advocate le permite hacer un seguimiento de su actividad y ver cuántos puntos ha ganado hasta la fecha. Cuando inicie sesión, aparecerá la opción "My Points" (Mis puntos) en su página de inicio de bienestar. Haga clic ahí para ver los detalles de su progreso. Verá las actividades que ha completado, las actividades en curso y los puntos asignados a cada una.



## ¿Tiene alguna pregunta? Comuníquese con nosotros.

Esperamos que aproveche su programa de incentivos de bienestar para obtener recompensas y mejorar su salud. Si tiene alguna pregunta, ¡llámenos!



Llame al teléfono gratuito: 855.424.6400

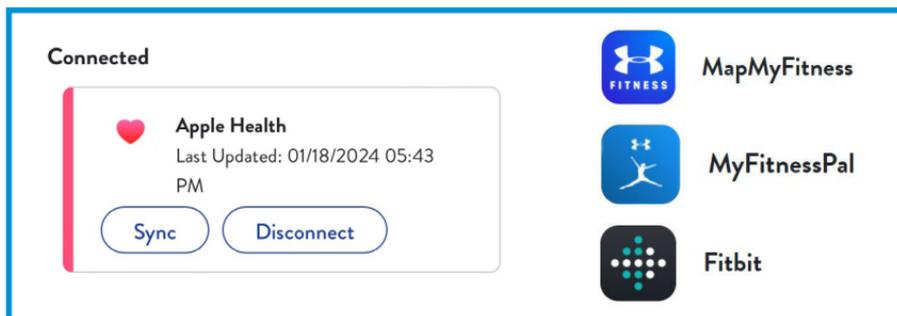


Visite: [HealthAdvocate.com/Inframark](http://HealthAdvocate.com/Inframark)

Correo electrónico: [answers@HealthAdvocate.com](mailto:answers@HealthAdvocate.com)

# SINCRONIZAR SU DISPOSITIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Inicie sesión en [HealthAdvocate.com/Inframark](https://HealthAdvocate.com/Inframark)
- En la parte superior de la página, haga clic en su nombre y luego en "Account Settings" (Configuración de la cuenta)
  - Si realiza la sincronización desde un teléfono inteligente, haga clic en el ícono de menú y luego en "Account settings" (Configuración de la cuenta).
- Haga clic en "Fitness Devices & Apps (Dispositivos y aplicaciones de actividad física)
- Haga clic en el dispositivo que quiere sincronizar
  - Dependiendo de su dispositivo específico, es posible que deba seguir otros pasos
- Solo verá una opción para sincronizar un dispositivo Apple cuando inicie sesión en la aplicación de Health Advocate en dispositivos móviles compatibles.



## PROGRAMA DE BIENESTAR 2024 - 2/1/24-8/31/24

### ¿NECESITA AYUDA? LLAME A SU ORIENTADOR



Su orientador de bienestar de Health Advocate puede ayudarlo a perder peso, comer mejor, reducir el estrés, dejar de fumar y alcanzar otros objetivos de salud. Tiene acceso ilimitado a un orientador de bienestar personal para recibir motivación continua, así como a herramientas de salud en línea, disponibles a través de internet o dispositivo móvil, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Empezé hoy mismo el programa de orientación de bienestar:

-  Identifique sus riesgos de salud; manténgase motivado para alcanzar sus objetivos de salud.
-  Organice sesiones ilimitadas e individuales de orientación de bienestar.
-  Haga un plan de bienestar; establezca objetivos claros y alcanzables y obtenga apoyo durante el proceso.
-  Acceda a rastreadores de salud, competencias, talleres, el perfil personal de salud y más en su sitio web para miembros en [www.healthadvocate.com/inframark](http://www.healthadvocate.com/inframark)

**Solo tiene que llamar al 855.424.6400**