



BIENESTAR

Bienvenido al programa Wellness Rewards

Desarrolle hábitos saludables y obtenga premios por sus esfuerzos en un nuevo y divertido portal de bienestar, administrado por Rally Health. Tenemos algo para cada persona.

Gane premios completando actividades relacionadas con la salud y logrando sus objetivos. ¡Estamos deseando mostrarle todas las nuevas opciones que tiene para mantenerse sano y divertirse a la vez!

Cómo funciona:

- Su paquete de bienestar viene con una cantidad total de Blue RewardsSM que puede ganar durante el año del plan.
- Puede hacer el seguimiento de sus actividades disponibles en su portal personalizado de Blue Rewards.
- Puede seleccionar las actividades que le parecen divertidas, interesantes o útiles.
- Puede recibir premios por algunas actividades más de una vez. Consulte el resumen de su programa Wellness Rewards para conocer los detalles de cada actividad.
- Puede seguir realizando las actividades disponibles después de haber alcanzado la cantidad total de premios, pero no ganará incentivos adicionales.

Nota: Todas las actividades de su paquete le harán ganar Blue Rewards. La mayoría de ellas también le harán ganar monedas de Rally[®] como incentivo adicional. Estas son monedas virtuales que puede gastar en el portal de bienestar en descuentos saludables, sorteos y mucho más.

BlueRewards[®]

¡Ahora es más gratificante que nunca!



Encuentre sus premios

Puede encontrar todas las actividades que le permiten ganar premios en su página personalizada de Blue Rewards en el portal de bienestar.



Una vez que comience su plan, empezará en Blue ConnectSM, el sitio para afiliados de su plan de seguro médico (BlueConnectNC.com). A partir de ahí, son solo unos pocos pasos rápidos. Una vez que se haya registrado en el portal de bienestar, todas sus actividades se agregarán a su página personal para que pueda comenzar a ganar. Luego puede descargar la aplicación Rally para acceder a ella desde cualquier lugar.



Presentamos las monedas Rally

En la siguiente página, conozca todo sobre esta nueva moneda del bienestar en su máximo esplendor.





MONEDAS

Todo sobre las monedas Rally



¿Qué son las monedas Rally?

Prácticamente todo lo que usted haga en el portal de bienestar (sitio Rally) le hará ganar premios Rally en forma de monedas. Se trata de incentivos para mantenerse conectado y en el camino de sus objetivos de salud y bienestar. Puede cambiar sus monedas para tener la oportunidad de ganar grandes premios, como monitores de actividad física, tarjetas de regalo y mucho más.

¿Dónde puedo encontrar mi saldo de monedas?

Siempre puede consultar su saldo de monedas justo debajo de su nombre de usuario en la esquina superior derecha de cualquier página del portal de bienestar. También puede encontrar su portal de monedas y comprobar la pestaña de premios Rally para ver los sorteos, artículos del mercado, subastas y donaciones disponibles.

¿Qué puedo hacer con mis monedas Rally?

Para participar en un sorteo, solo tiene que seleccionar el botón "Participar". Su participación competirá con la población total del Rally, a menos que se indique lo contrario.

En el mercado, puede elegir cambiar las monedas por descuentos significativos en una variedad de artículos de uso popular.

Las subastas le permiten ofrecer sus monedas por los premios que elija, y si no es el mejor postor, puede conservar sus monedas y volver a intentarlo.

Por último, puede utilizar sus monedas para ayudar a **activar una donación** por parte de Rally a una de las muchas causas benéficas. Cuando una organización benéfica alcanza un determinado umbral de monedas, Rally realiza una considerable donación en efectivo a esa organización.

¿Las monedas Rally son equivalentes al dinero verdadero?

No. Las monedas Rally son únicas para Rally y solamente son válidas para su uso en el portal de bienestar. Las monedas no pueden cambiarse por un equivalente en moneda real (por ejemplo, dólares).

¿Cómo puedo ganar monedas?

Hay muchas maneras de ganar monedas Rally. Por ejemplo, puede ganar monedas por conectarse todos los días, completar la encuesta de salud y progresar en las misiones y los desafíos. El número de monedas que puede ganar depende de las actividades que haga. La siguiente tabla destaca algunas formas de ganar.

Actividad	Monedas ganadas
Iniciar sesión una vez	5
Iniciar sesión en días consecutivos	10
Completar la encuesta	150
Alcanzar con éxito un objetivo diario de la misión	10
Cumplir con éxito un objetivo semanal de la misión	20
Completar con éxito una misión	75
Quedar en primer lugar en un desafío	100
Quedar en segundo lugar en un desafío	75
Quedar en tercer lugar en un desafío	50

SU PAQUETE: PREMIOS DE BIENESTAR ...y todos sus beneficios



Actividad	Descripción	BlueRewards
Actividades de Wellness Rewards		
Responda a su encuesta de salud	Esta encuesta en internet le ayuda a empezar el programa Rally y le proporciona una puntuación de referencia para su salud, al mismo tiempo que personaliza su tabla de bienestar según sus intereses y necesidades.	\$15
Participe en un desafío público	Los desafíos públicos son una forma estupenda de esforzarse y participar en actividades saludables y competitivas sobre nutrición, ejercicio o bienestar general con otras personas que forman parte de la comunidad de Rally.	\$5 (máximo de \$10 por año del plan)
Complete tres misiones	Las misiones autoguiadas de cuatro semanas le ayudan a añadir nuevas habilidades y hábitos saludables a su rutina diaria, en temas como la nutrición, el ejercicio, el sueño, la higiene dental, el cuidado emocional y las finanzas.	\$10 (debe completar tres actividades; máximo de \$20 por año del plan)
Haga seguimiento de sus pasos con Stride	Los afiliados de todos los niveles de actividad física pueden establecer objetivos de pasos, seguir el progreso y recibir premios por mejorar la actividad física. Sincronice su dispositivo de seguimiento de la actividad física o utilice la aplicación.	\$5 por mes (máximo de \$30 por año del plan)
Haga una evaluación de apoyo de enfermería	Obtenga el apoyo de personal de enfermería para ayudarle a controlar una enfermedad compleja o crónica y a alcanzar sus objetivos de salud.*	\$25 (si se identifica)
Monto total de premios disponibles		\$50

* Blue Cross and Blue Shield of North Carolina (Blue Cross NC) se comunicará directamente con usted si reúne los requisitos para esta actividad.

Debe tener al menos 18 años de edad para participar en el portal de bienestar y ganar Blue Rewards. Puede haber restricciones de participación según el tipo de plan, y las actividades que pueden premiarse no están disponibles para todos los tipos de plan. Visite el portal de bienestar para ver las actividades disponibles en este momento. Blue Cross NC se reserva el derecho de cambiar o discontinuar el programa Blue Rewards en cualquier momento, incluyendo el cambio de los montos en dólares y los premios disponibles, sin notificación previa. Consulte con su administrador de beneficios o comuníquese con Atención al Cliente de Blue Cross NC si tiene preguntas o necesita ayuda.

Blue Cross NC ofrece programas de salud y bienestar para ayudar a los afiliados a mejorar su salud; los resultados no están garantizados. Blue Cross NC se reserva el derecho de suspender o cambiar estos programas en cualquier momento. El objetivo es ayudar a los afiliados a tomar mejores decisiones sobre su salud y a seguir el plan de atención de su proveedor. Las decisiones sobre la atención médica deben tomarse con el asesoramiento del proveedor del afiliado.

Rally Health es una empresa independiente que es la única responsable de los servicios que proporciona. Rally Health no ofrece productos o servicios de Blue Cross o Blue Shield.

BLUE CROSS®, BLUE SHIELD®, los símbolos de la cruz y el escudo y las marcas de servicio son marcas de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes de Blue Cross and Blue Shield. Todos los demás nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños. Blue Cross and Blue Shield of North Carolina es un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. U38276_spn, 11/21



es.BlueCrossNC.com



**BlueCross BlueShield
of North Carolina**