

CÓMO ALCANZAR LA CATEGORÍA PLATA

Está listo para un gran comienzo. Ahora es el momento de ganar puntos para poder subir a la categoría Plata. Para ganar puntos en Go365™, realice las actividades en línea o utilice la aplicación Go365.

Estas son todas las maneras en las que puede ganar puntos en Go365:

- **Actividades:** cosas que puede hacer todos los días para estar más saludable
- **Actividades recomendadas:** creadas exclusivamente para usted en función de sus respuestas en la Evaluación de salud
- **Go365 Kids:** indica actividades que son buenas para la salud de los niños
- **Desafíos:** compita contra amigos y compañeros de trabajo

Si bien usted puede elegir cualquier actividad elegible, estas son actividades populares que puede realizar para alcanzar la categoría Plata durante las primeras 12 semanas del año del programa Go365.

Individual (5,000 puntos)

Actividad	Valor en puntos
Evaluación de salud (todas las secciones)	500
Bonificación: evaluación de salud completada en los primeros 90 días (todas las secciones)	250
Bonificación: evaluación de salud del primer paso (una vez de por vida) (todas las secciones)	500
Realización de la prueba biométrica	2,000
Resultados dentro de un intervalo saludable de la prueba biométrica:	
Presión arterial	400
Glucosa en sangre	400
Examen dental	200
Vacuna contra la influenza	200
Puntos de acondicionamiento físico diarios (más de 12 semanas):	
Dos sesiones de ejercicios en un centro de acondicionamiento físico por semana (10 puntos x 24 sesiones de ejercicios)	240
Completar una caminata o carrera de 5 km organizada	250
Calculadoras (x1)	75
Total de puntos	5,015



¡Bucks de bonificación! Gane 500 Bucks de bonificación cuando alcance la categoría Plata. Gane 1,000 Bucks de doble bonificación cuando alcance la categoría Plata por primera vez o si su categoría superior del año anterior era Plata.



Go365 no es un producto de seguro. No está disponible con todos los planes de salud de Humana.

GCHJLU3SP 0816

INDIVIDUAL



CÓMO ALCANZAR LA CATEGORÍA PLATA

¡Dele un empujón a toda la familia! Lleguen a la categoría Plata todos juntos. Para ello, deben ganar puntos con las actividades, desafíos e incluso con Go365 Kids.

Familia; 2 adultos + niño (8,000 puntos)

5,000 puntos para el afiliado principal de Go365 + 3,000 puntos para cada miembro adulto de la familia adicional

Actividad	Valor en puntos
Evaluación de salud (2 adultos; 500 puntos x 2)	1,000
Bonificación: bonificación por Evaluación de salud completada durante los primeros 90 días (2 adultos; 250 puntos x 2)	500
Bonificación: Evaluación de salud del primer paso (2 adultos; 500 puntos x 2)	1,000
Realización de la prueba biométrica (2 adultos; 2,000 puntos x 2)	4,000
Resultados dentro de un intervalo saludable de la prueba biométrica (1 adulto):	
IMC	800
Calculadoras (1 adulto; 75 puntos x 4)	300
Donación de sangre (1 adulto; 50 puntos x 2)	100
Participación en liga deportiva (1 adulto)	350
Visita mensual a Go365.com (1 adulto; 10 puntos x 12 meses)	120
Puntos de acondicionamiento físico diarios (1 adulto; más de 12 semanas):	
8,000 pasos por día logrados 5 días por semana (8 puntos x 60 días)	480
Primera sesión de ejercicios verificada de por vida (1 adulto)	500
Primera sesión de ejercicios verificada del nuevo año del programa (1 adulto)	750
Liga deportiva infantil (100 puntos x 2)	200
Consulta de cuidado preventivo para niños	200
Examen dental para niños	100
Total de puntos	8,400

Los hijos adultos no reúnen los requisitos para ganar puntos o Bucks por completar la Evaluación de salud, la prueba biométrica o por obtener resultados dentro de un intervalo saludable.



¡Bucks de bonificación! Gane 500 Bucks de bonificación cuando alcance la categoría Plata. Gane 1,000 Bucks de doble bonificación cuando alcance la categoría Plata por primera vez o si su categoría superior del año anterior era Plata.

¡También se los otorgaremos a los miembros adultos de su familia! Cada miembro adulto de la familia recibirá 250 Bucks de bonificación por alcanzar la categoría Plata. Los miembros adultos de la familia ganarán 500 Bucks de doble bonificación cuando usted alcance la categoría Plata por primera vez o si su categoría superior del año anterior era Plata. ¡Eso sí que es tener poder adquisitivo!

Go365 no es un producto de seguro. No está disponible con todos los planes de salud de Humana. Es nuestro compromiso ayudarlo a lograr su mejor estado de salud. Las recompensas por participar en Go365 están disponibles para todos los afiliados. Si cree que no puede satisfacer las condiciones para ganar una recompensa Go365, podría ser elegible para ganar la misma recompensa por medios diferentes. Regístrese en su cuenta de Go365.com y visite el Communication Center (Centro de Comunicación) para enviarnos un mensaje seguro y trabajaremos con usted (y, si lo desea, con su profesional médico de servicios de salud) para encontrar otra manera en la que usted pueda ser elegible para la recompensa. Humana Inc. y sus subsidiarias ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que figura en su tarjeta de identificación.

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card.

注意: 如果您懂用繁體摺文，您躉蒞獻費獲得語言援蕘服護。請致電會鯪燦模的電話號碼。

