



Sus dependientes menores de 18 años de edad que son parte de su programa Go365 pueden ganar puntos que contribuirán al total de puntos y la categoría de su familia. Los puntos listados son por año del programa a menos que se indique de otra manera. **Máximo de 1,000 puntos por año del programa.**

Actividad	Puntos
Educación	
Evaluación de salud para niños	
La Evaluación de salud para niños cubre la actividad física del niño, su nutrición, estilo de vida y bienestar. Le permitirá comprender mejor el estado de salud actual de sus hijos y las áreas que necesitan mejorar. No se otorgan puntos por completar la Evaluación de salud para niños.	
Prevención	
(Hasta 500 puntos por año del programa por hijo)	
Consulta de cuidado preventivo para niños	200
Examen dental para niños	100 (hasta 200/año del programa)
Examen de la vista para niños	100
Vacunas para niños	100
Vacuna contra la influenza para niños	100
Acondicionamiento físico	
Liga deportiva para niños	100 cada una (hasta 200/año del programa)
Eventos atléticos para niños	50 cada uno (hasta 200/año del programa)

Los niños pueden obtener hasta 200 puntos por año del programa por participar en un evento patrocinado por el patrono. Go365 Kids no está disponible en todos los programas Go365.

Obtenga más información en Go365.com

Go365 no es un producto de seguro. No está disponible con todos los planes de salud de Humana. Este documento tiene el propósito de proveerle una visión generalizada de su potencial para ganar puntos. Para obtener detalles adicionales sobre las actividades que reúnen los requisitos y cómo ganar y canjear puntos, visite **Go365.com**. 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.

CÓMO GANAR PUNTOS EN Go365

Use las escaleras. Mantenga controlada su presión arterial. Coma más ensaladas. Hay muchas cosas que puede hacer para estar más saludable. Con Go365™, puede ganar puntos por hacerlas:

- **Actividades:** estas son cosas que hace todos los días, como salir a caminar o vacunarse contra la influenza, para estar lo más sano posible.
- **Actividades recomendadas:** son actividades personalizadas que se crean exclusivamente para usted, en función de lo que nos dijo sobre su salud en la Evaluación de salud. Las actividades recomendadas son cosas, como perder peso o hacer más ejercicio, diseñadas para estimular la salud, ¡y valen más puntos!
- **Desafíos:** esta es su oportunidad de mejorar aún más su salud compitiendo contra amigos y compañeros de trabajo. Desafíelos a dar más pasos o a bajar más peso, ¡o diseñe su propio desafío!
- **Go365 Kids:** incluso sus hijos pueden participar y hacer que estar más sanos y ganar puntos sea un asunto de familia. Ellos ganarán puntos por hacer cosas saludables que les gusta hacer, como jugar en un equipo de fútbol y realizarse chequeos médicos y vacunarse.

Gane más cuando haga más

Cuantas más actividades Go365 realice, más puntos ganará, y su categoría será superior. Cuando tiene otros miembros de la familia inscritos en Go365, sus actividades saludables también pueden traducirse en más puntos.

Esta es la cantidad de puntos que necesita para subir de categoría:



3 maneras de llegar a la categoría Bronce*

1. Responda al menos una sección de la Evaluación de salud en línea o en la aplicación Go365
2. Hágase una prueba biométrica
3. Registre una sesión de ejercicios verificada



5,000 Un adulto por póliza	8,000 Un adulto por póliza	10,000 Un adulto por póliza
8,000 combinados dos adultos por póliza	12,000 combinados dos adultos por póliza	15,000 combinados dos adultos por póliza
+3,000 por cada afiliado de 18 años en adelante por póliza	+4,000 por cada afiliado de 18 años en adelante por póliza	+5,000 por cada afiliado de 18 años en adelante por póliza

*Los hijos adultos solo pueden hacer que una familia salea de la categoría Azul si realizan una sesión de ejercicios verificada.

Actividades y puntos - Adultos 18+

Educación

Actividad	Puntos
Evaluación de salud 	
Realice su Evaluación de salud Go365 completa en línea o en la aplicación y gane puntos por completarla por primera vez cada año del programa. Los hijos adultos no reúnen los requisitos para ganar puntos o puntos de bonificación por completar la Evaluación de salud.	500
Secciones de la Evaluación de salud 	
O >> Hacer ejercicio >> Comer mejor >> Reducir el estrés >> Estar bien	
BIEN >> Mantenerse sano >> Conocerme	50
<i>200 puntos de bonificación cuando completa las seis secciones</i>	
Puntos de bonificación	
Evaluación de salud del primer paso 	500 una vez/ de por vida
Evaluación de salud dentro de los 90 días 	250
Registro semanal* 	10 por semana
Diario del sueño* 	25 por semana
Cuestionario diario sobre la salud* 	2 por día
Asesoramiento sobre la salud*	
Inscripción (solo para quienes se inscriben por primera vez)	200 una vez/ de por vida
Tres interacciones telefónicas o tres chats en línea (individuales o combinados)	50 hasta 600/ por año del programa
Seis interacciones por correo electrónico o seis entradas de notas de progreso (individuales o combinadas)	
Calculadoras 	75 cada una (hasta 300/ año del programa)
Certificación de Reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) 	125
Certificación de primeros auxilios 	125
Actualizar/confirmar información de contacto 	50
Visita a Go365.com o registro en la aplicación Go365 todos los meses 	10 (hasta 120/año del programa)
Registro en la aplicación Go365 por primera vez 	50 una vez/ de por vida
Aceptar estados de cuenta en línea 	50 una vez/ de por vida
No disponible para todos los afiliados de Go365	

  
WEB Y APLICACIÓN | SOLO APLICACIÓN | SOLO WEB

*Las actividades otorgarán puntos según Actividades personalizadas en su estado de cuenta de Go365.

El máximo de puntos por completar la Evaluación de salud por año del programa es de 500. Se otorga una bonificación de 90 días por completar una Evaluación de salud dentro de los primeros 90 días del año del programa.

Los puntos listados son por año del programa a menos que se indique de otra manera.

Prevención

Actividad	Puntos
Pruebas de detección* 	400 por prueba de detección (hasta 400/ año del programa)
Examen dental 	200 por examen (hasta 400/año del programa)
Examen de la vista 	200
Vacuna contra la influenza 	200
Prueba de nicotina 	400
Realización de la prueba biométrica 	
Índice de masa corporal (IMC)	800
Presión arterial	400
Glucosa en sangre	400
Colesterol total	400
Los hijos adultos no reúnen los requisitos para ganar puntos por completar las pruebas biométricas.	
*Sujeto a ciertos requisitos y aparecerá en su estado de cuenta de Go365 si es aplicable para usted.	

Vida saludable

Actividad	Puntos
Donación de sangre 	50 cada una (hasta 300/año del programa)
Prueba de nicotina (dentro del intervalo) 	400
Prueba biométrica (dentro del intervalo) 	
Índice de masa corporal ≥ 18.5 y < 25, o IMC ≥ 25 y < 30, con una circunferencia de cintura < 40” para los hombres y < 35” para las mujeres	800
Presión arterial (sistólica y diastólica) < 130/85 mm Hg	400
Glucosa en sangre < 100 mg/dL o A1c < 6.5%	400
Colesterol total < 200 mg/dL o HDL ≥ 40 mg/dL para los hombres y ≥ 50/mg/dL para las mujeres	400
Los hijos adultos no reúnen los requisitos para ganar puntos por los resultados dentro del intervalo de las pruebas biométricas	

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：如果您孌用繁體摺文，您踴莧敲費獲得語言援莧服護。請致電會鯪爍模的電話號碼。



Acondicionamiento físico

Actividad	Puntos	
Tipos de sesiones de ejercicios verificadas: 		
centro de acondicionamiento físico participante, pasos, calorías, frecuencia cardíaca (HR, por sus siglas en inglés)		
Pasos*	1 punto cada 1,000 pasos	
Frecuencia cardíaca*	5 puntos cada 15 minutos por encima del 60% de la frecuencia cardíaca máxima	
Calorías*	5 puntos por cada 100 calorías si la tasa del gasto calórico supera las 200 calorías/hora	
Centro de acondicionamiento físico participante*	10 por visita diaria	
Puntos de bonificación		
Superó los 50 puntos de sesiones de ejercicios semanales 	50/ semana	Solo se otorga una bonificación por semana
Superó los 100 puntos de sesiones de ejercicios semanales 	100/ semana	
Primera sesión de ejercicios verificada de por vida 	500	
Primera sesión de ejercicios verificada cada nuevo año del programa 	750	
Hábito de acondicionamiento físico** 	hasta 25/mes	
Ligas deportivas 	350 puntos por equipo de liga (Hasta 1,400/año del programa)	
Desafíos**		hasta 100/mes
Los patronos establecen los desafíos patrocinados. Los afiliados establecen los desafíos comunitarios.		
Crear un desafío – comunitario 	50	
Inscribirse en un desafío – comunitario 	50	
Crear un equipo – patrocinado 	50	
Unirse a un equipo – patrocinado 	50	
Eventos atléticos 		(Hasta 3,000/año del programa)
(correr, caminar, esquí de fondo, ciclismo, triatlón)		
Nivel 1 (ejemplo: 5 km)	250	
Nivel 2 (ejemplo: 10 km)	350	
Nivel 3 (ejemplo: media maratón)	500	

*Cálculo de los puntos de acondicionamiento físico diarios: todos los días, Go365 examinará todos los puntos ganados en todos los tipos de sesiones de ejercicios y concederá la categoría con el valor superior para ese día. Los puntos se otorgan por un tipo de sesión de ejercicios por día. La semana se define como de domingo a sábado. Se puede otorgar un máximo de 50 puntos de acondicionamiento físico diarios. Los puntos para sesiones de ejercicios con dispositivos se otorgan a la hora estándar del este.

**Las actividades otorgarán puntos en Actividades personalizadas en su estado de cuenta de Go365.