



M.C. Dean

Guía de recompensas de bienestar 2024-2025

M.C. Dean se asoció con Health Advocate para ayudarlo a centrarse en su bienestar. Además, puede obtener recompensas por su esfuerzo.



Fecha de inicio:
1 de septiembre de 2024



Fecha límite para obtener
el descuento en la prima
al 11/1/2024:
15 de octubre de 2024



Fecha límite para obtener
el descuento en la prima
al 3/1/2025:
15 de febrero de 2025



Fecha límite para mantener
el descuento en la prima
hasta el 10/31/2025:
15 de junio de 2025



Fecha límite para obtener
los puntos para los dólares
de Rewards Mall: |
31 de agosto de 2025

Obtenga y mantenga el descuento en la prima 2024-2025

M.C. Dean ofrece tres oportunidades para que los empleados obtengan el descuento en la prima para el año del plan 2024-2025. Cuanto antes complete las actividades necesarias, antes empezará a recibir el descuento en la prima. También deberá seguir los pasos para mantener el descuento en 2025. **Obtenga más información sobre los pasos que debe seguir para OBTENER y MANTENER el descuento en la prima en 2024-2025 en las páginas 2 - 4.**

Obtenga hasta \$300 en dólares de Rewards Mall

Los empleados inscritos en atención médica y sus cónyuges también inscritos pueden ganar hasta \$300 para gastar en Rewards Mall de Health Advocate. Complete las actividades de bienestar para obtener puntos. Ganará \$1 por cada 2 puntos obtenidos, hasta un máximo de \$300 por 600 puntos en total. Los empleados inscritos deberán completar las actividades necesarias para el descuento en la prima, para poder empezar a gastar sus dólares. Los cónyuges inscritos pueden empezar a gastar sus dólares en cuanto ganen puntos. **Obtenga más información sobre los dólares de Rewards Mall en las páginas 2 y 4.**

Elegibilidad del programa de recompensas de bienestar

El Programa de bienestar de M.C. Dean está disponible para empleados inscritos en atención médica y sus cónyuges inscritos. Los hijos dependientes de más de 18 años pueden usar los servicios del programa de bienestar, pero no son elegibles para ninguna recompensa.

¡Gaste los dólares de recompensa antes del 30 de septiembre de 2025 o los perderá!



Los empleados de M.C. Dean y sus cónyuges inscritos en el plan médico pueden obtener recompensas por participar en el Programa de bienestar 2024-2025. Puede ser elegible para dos recompensas: el descuento en primas y los dólares de recompensa para canjear en Health Advocate de Rewards Mall en línea. La elegibilidad para cada recompensa se basa en el nivel alcanzado y sus fechas límite correspondientes. La tabla de abajo indica los pasos que debe seguir para OBTENER y MANTENER el descuento en la prima 2024-2025, y cómo obtener hasta \$300 para gastar en Rewards Mall.

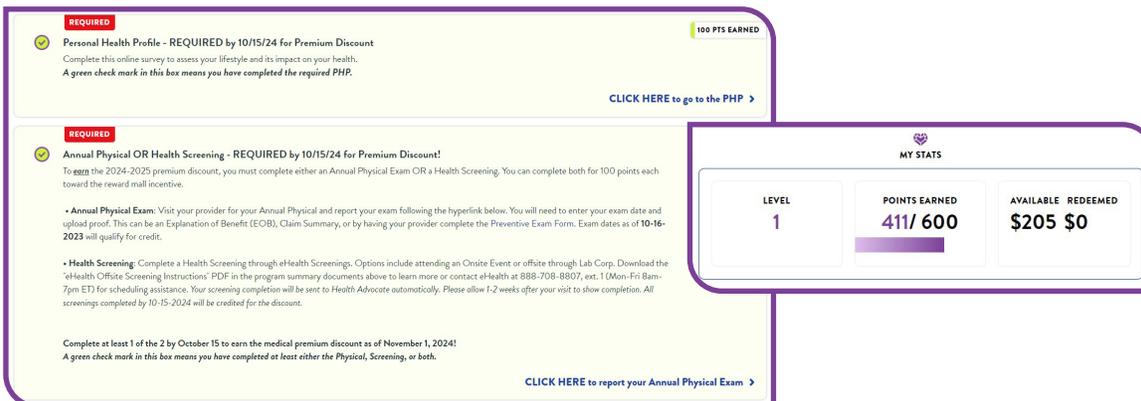
¡Descuento por no fumar! Si fuma, puede obtener el mismo descuento que un no fumador. Complete el programa de 12 semanas de Health Advocate para dejar de fumar. Hay dos opciones: Consejería para dejar de fumar con un consejero de bienestar en persona o en línea con el programa autoguiado para dejar de fumar. Se informará mensualmente a M.C. Dean que se ha completado el programa, después de su semana 8 o módulo.

Nivel	Cosas que debe hacer	Fechas límite*	Recompensas
Nivel 1	<p>Completar las dos actividades OBLIGATORIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Perfil médico personal (100 puntos) Examen médico O examen físico anual (100 puntos) <p><i>Puede completar el examen médico y el examen físico anual para obtener puntos, pero solo se necesita uno (1) para obtener el descuento en la prima. Informe que completó el examen físico anual ingresando en su página de "Rewards" (Recompensas) en su cuenta de bienestar de Health Advocate.</i></p>	Alcance el nivel 1 antes del 10/15/2024	Obtenga el descuento en la prima al 11/1/2024
		Alcance el nivel 1 antes del 2/15/2025	Obtenga el descuento en la prima al 3/1/2025
<p>Los empleados y los inscritos nuevos en el plan médico tienen diferentes fechas límite para completar actividades obligatorias del Nivel 1, según la fecha de entrada en vigor de su seguro. Consulte la tabla de nuevos empleados/nuevos inscritos en el plan médico en la página 3 o en línea.</p>			
Nivel 2	Completar las actividades obligatorias en el Nivel 1 Y alcanzar 500 puntos en total.	6/15/2025	Mantenga el descuento en la prima hasta el 10/31/2025
Nivel 3	Complete las actividades necesarias en el nivel 1 Y alcance 600 puntos en total. Obtenga más información sobre los dólares de Rewards Mall en la página 4.	8/31/2025	Gana hasta \$300 para gastar en Rewards Mall en línea.

Cómo verificar que se completaron las actividades necesarias

Inicie sesión en su cuenta de bienestar de Health Advocate. Haga clic en Well-Being (Bienestar) y seleccione Rewards (Recompensas) desde las opciones del menú. Encuentre la pestaña de "M.C. Dean 2025 Well-Being Rewards Program" (Programa de recompensas de bienestar 2025 de M.C. Dean) y desplácese hacia abajo hasta la sección Required (Necesario) y encuentre las actividades necesarias de Perfil médico personal y examen físico anual o examen médico. Aparecerá una marca de verificación verde en los dos cuadros cuando se completen.

La imagen de abajo refleja que las dos actividades necesarias se completaron y que se alcanzó el nivel 1.





Nuevos empleados y nuevos empleados inscritos en atención médica

Seguro vigente a partir del:	Complete el PHP Y		Complete el PHP Y El examen médico O examen físico anual Y obtenga 500 puntos antes del:	
	El examen médico Primera oportunidad	O examen físico anual Segunda oportunidad		
1 de noviembre de 2024	1 de diciembre de 2024		15 de junio de 2025	
1 de diciembre de 2024	1 de enero de 2025	15 de febrero de 2025		
1 de enero de 2025	1 de febrero de 2025			
1 de febrero de 2025	1 de marzo de 2025			
1 de marzo de 2025	1 de abril de 2025			
1 de abril de 2025	1 de mayo de 2025			
1 de mayo de 2025	1 de junio de 2025			
1 de junio de 2025	1 de julio de 2025			N/C
1 de julio de 2025	1 de agosto de 2025			

Empiece hoy.

Revise toda la información del programa y acceda a las actividades, lleve un registro de sus puntos y de su progreso, vea la información médica seleccionada y más, usando la plataforma para miembros de Health Advocate. Una vez que haya iniciado sesión, haga clic en el ícono “Well-Being” (Bienestar) y haga clic en “Rewards” (Recompensas) para ver todas las actividades obligatorias y la información del programa.

HealthAdvocate.com/mcdean





Desarrollar mejores hábitos ayuda a hacer cambios saludables importantes

Complete las actividades para su bienestar

Complete las actividades para obtener puntos para el nivel 2 de la **recompensa de descuento en la prima y los dólares de Rewards Mall**.

Gane \$1 por cada 2 puntos obtenidos, hasta un máximo de \$300 por 600 puntos en total. La fecha límite para obtener puntos es el 31 de agosto de 2025.

Los empleados pueden empezar a canjear sus puntos en el centro comercial después de completar el nivel 1. Los cónyuges pueden empezar a canjear tan pronto como obtengan puntos. No hay actividades necesarias o niveles por alcanzar para los cónyuges.

Los puntos y dólares de recompensa vencen después del 9/30/2025; no se transfieren. ¡Gaste sus dólares ganados o los perderá!

Actividad	Puntos/máx.	Actividad	Puntos/máx.
Perfil médico personal (PHP)*	100/100	Programas de consejería de bienestar	
Examen físico anual**	100/100	Sesión de educación para la salud	25/25
Examen médico**	100/100	Programa de 3 sesiones	75/75
Resultados saludables del examen	5/25	Programa de 6 sesiones	150/150
Talleres de bienestar	30/120	Exámenes preventivos del cáncer	40/240
Comuníquese con un defensor	15/30	Examen dental y de la vista	40/80
Centro de aprendizaje	5/25	Vacuna de la gripe	25/25
Guía personal	5/20	Participar en un deporte grupal	20/20
Programas personales	75/150	Seminarios web del EAP	25/50
Retos de la empresa M.C. Dean	100 máx.	Donar sangre	10/10
Retos personales	20/80	Certificación en CPR	15/15
Consejería de enfermería - Apoyo para la atención crónica (CCS)		Seguir comportamientos saludables	150 máx.
Inscribirse en el CCS	50/50		
Completar el programa de CCS	250/250		

*Actividad necesaria del nivel 1.

** Puede obtener 100 puntos por el examen médico y 100 puntos por el examen físico anual, pero solo se necesita uno (1) para alcanzar el nivel 1.

Active los seguimientos elegibles de abajo para que cuenten para los puntos. Obtenga un total máximo de 150 puntos en todos los seguimientos.

Be Well Tracker	Objetivo recomendado	Puntos
Frutas y vegetales	Mejore su nutrición comiendo 5 o más porciones al día.	1
Agua	Manténgase hidratado bebiendo 8 vasos (64 onzas) de agua al día.	1
Actividad física	Muévase dando 5,000 pasos al día.	1
<i>Seguimiento combinado</i>	Siga moviéndose dando 10,000 o más pasos al día.	1
Entrenamiento de fuerza	Póngase en forma haciendo ejercicio al menos 150 minutos a la semana.	5
Entrenamiento de fuerza	Aumente su fuerza haciendo esta actividad 2 o más días a la semana.	5
Seguimiento de Estar en equilibrio	Objetivo recomendado	Puntos
Sueño	Tenga un rendimiento óptimo durmiendo al menos 7 horas cada noche.	1

En el sitio web, hay muchos otros seguimientos que no son elegibles para recibir recompensas de incentivo. Use los seguimientos que lo ayuden con sus objetivos personales.

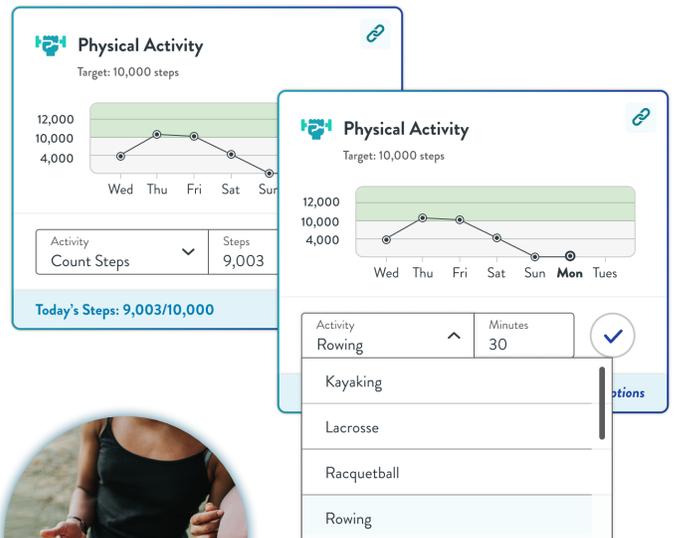


Cómo seguir su actividad con el seguimiento de actividad física



El programa de bienestar de Health Advocate le da un seguimiento de actividad física para ayudarlo a mantenerse concentrado en sus objetivos; ¡además, puede vincularlo a su dispositivo de fitness! [De esta manera funciona el seguimiento:](#)

- Nuestro seguimiento de actividad física es un **seguimiento combinado**. Esto significa que lo puede utilizar para **seguir pasos, actividades y ejercicio**.
- ¡Seguir sus pasos es sencillo! Vincule su **dispositivo para seguimiento automático** o **escriba manualmente sus pasos**.
- Para seguir otras actividades, deberá **escribir manualmente su información seleccionando la actividad y escribiendo los minutos que le toma hacerla**.
- **Cuando utiliza el seguimiento para actividades o ejercicio, su información se convierte a pasos**. Por ejemplo, si usted registra 30 minutos de remo, esta actividad se convertirá a pasos.



Cómo sincronizar su dispositivo de fitness

1. Haga clic en **su nombre** en la esquina superior derecha
2. Desde el menú desplegable, seleccione **Account Settings (Ajustes de cuenta)**
3. Haga clic en **Fitness Devices & Apps (Dispositivos y aplicaciones de fitness)** y siga los pasos para sincronizar su dispositivo

Los dispositivos y aplicaciones de fitness de los principales fabricantes son compatibles, incluyendo:

Apple Health*, Fitbit®, RunKeeper, Withings, Garmin Connect, MapMyRun, MapMyFitness, MyFitnessPal, Strava y MyFitnessPal. Siga los pasos de arriba para encontrar todos los dispositivos y aplicaciones compatibles.

*Las ofertas están sujetas a cambios. *Tenga en cuenta: Solo verá Apple Health como opción cuando inicie sesión en la aplicación Health Advocate en dispositivos iOS compatibles.*

Preguntas frecuentes

P: ¿Cómo me registro en la plataforma de Health Advocate?

R: Los empleados, cónyuges e hijos dependientes de más de 18 años deben crear su propia cuenta individual. Siga estos sencillos pasos para registrarse:

1. Visite HealthAdvocate.com/mcdean o descargue la aplicación móvil Health Advocate.
2. Haga clic en “Register now” (Regístrese ahora).
3. Ingrese la información necesaria, confirme su registro, luego inicie sesión.

P: ¿Cómo completo el examen médico o examen físico anual necesario?

R: Inicie sesión en el sitio web o la aplicación móvil de Health Advocate. Haga clic en “Well-Being” (Bienestar) y en “Recompensas” (Recompensas) desde las opciones del menú. Desplácese hacia abajo hasta la sección **Required (Necesario)** para encontrar todas las actividades necesarias y los pasos para completar cada una.

P: ¿Qué puedo hacer en la aplicación de Health Advocate?

R: La aplicación de Health Advocate tiene todas las mismas herramientas y recursos disponibles en el sitio web en una versión apta para celular. ¡Así es más fácil mantenerse sano en todo momento e interactuar con Health Advocate donde y cuando quiera!

P: ¿Qué pasa si no puedo cumplir un requisito del programa de recompensas?

R: Estamos comprometidos a ayudarlo a encontrar su camino hacia el bienestar y que prospere. Si cree que es posible que no pueda cumplir algún estándar de puntos bajo este programa, puede obtener los mismos puntos por diferentes medios. Comuníquese con Health Advocate para obtener más información.

P: ¿Cuáles son algunos objetivos de bienestar que Health Advocate apoya?

R: Podemos ayudarlo con varias metas dentro de los cuatro pilares de aprendizaje: Estar conectado, Estar en equilibrio, Estar sano y Tener éxito. También lo ayudaremos

a que encuentre su propio camino hacia el bienestar y a descubrir lo que es importante para usted, y lo apoyaremos en cada paso del camino durante su recorrido de bienestar.

P: Si vi a mi médico antes este año, ¿puedo ganar puntos por mi examen?

R: ¡Sí! Los exámenes físicos anuales con fecha del 16 de octubre de 2023 o posterior calificarán para crédito. Los exámenes de cáncer con fecha del 16 de octubre de 2022 o posterior calificarán para crédito.

P: ¿Están mis recompensas sujetas a impuestos?

R: Por las normas del IRS, las recompensas se consideran ingresos imponibles. Se incluirán en su W-2, y estarán sujetas a los impuestos aplicables de nómina, como impuestos federales, estatales, Seguro Social y Medicare.

P: ¿Con qué otros temas puede ayudarme o a mi familia Health Advocate?

R: Health Advocate puede ayudarlo a usted y a su familia a:

- Obtener respuestas a sus preguntas sobre seguros y reclamos, y resolver problemas de facturación.
- Encontrar los médicos adecuados dentro de la red, programar citas y enviar los registros médicos.
- Identificar los problemas emocionales y de salud mental, y encontrar estrategias para afrontarlos con el apoyo de un profesional del EAP.
- Encontrar los recursos de apoyo adecuados como cuidado de niños, cuidado de personas mayores y más.

P: ¿Cuándo está disponible Health Advocate?

R: El horario normal de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 10:00 p.m., ET. La consejería de bienestar está disponible los días entre semana de 8 a.m. a 9 p.m., ET. El personal está disponible para dar asistencia después de la hora de cierre y en fines de semana.

P: ¿Se mantendrá privada mi información e interacción con Health Advocate?

R: Sí. Su información médica y personal se mantiene estrictamente confidencial. Nuestro personal sigue cuidadosamente los protocolos y cumple todas las normas gubernamentales de privacidad.



877.233.9487

answers@HealthAdvocate.com

HealthAdvocate.com/mcdean



Cómo completar su examen de salud

Los resultados los exámenes se suben automáticamente a su cuenta de bienestar 1 a 2 semanas después de completarla.

En LabCorp, hay exámenes gratuitos de salud para empleados y cónyuges con seguro médico por medio de M.C. Dean, Inc. Siga los pasos de abajo para programar su cita. **Tenga en cuenta: No podrá programar una cita hasta que haya entrado en vigor su cobertura médica.**

Instrucciones para usuarios registrados

1. Vaya a www.ehealthscreenings.com/signup.
2. Escriba su nombre de usuario y contraseña, y haga clic en **“Submit” (Enviar)**. Verifique y actualice la información de su cuenta si es necesario y después escriba el código del examen: **MCD03** y haga clic en el botón **“Click to Select” (Hacer clic para seleccionar)**.
 - Si olvidó su nombre de usuario, haga clic en **“Forgot your username or password?” (¿Olvidó su nombre de usuario o contraseña?)**.
 - En la siguiente pantalla, escriba su nombre, apellido, fecha de nacimiento y los últimos 4 dígitos de su SSN (no use la opción de ID de empleado porque no funcionará para los empleados de M.C. Dean).
 - Después de unos minutos, recibirá un correo electrónico con su usuario olvidado.
 - Si olvidó su contraseña, haga clic en **“Forgot your username or password?” (¿Olvidó su nombre de usuario o contraseña?)**.
 - En la siguiente pantalla, escriba su usuario y fecha de nacimiento, y haga clic en **“Submit” (Enviar)**.
 - Después de unos minutos, recibirá un correo electrónico con un enlace para restablecer su contraseña. Consulte sus buzones de correo electrónico personal y de M.C. Dean.
 - Copie la contraseña temporal que está en el correo electrónico que reciba y haga clic en el enlace **“Click Here” (Haga clic aquí)** para seguir restableciendo su contraseña.
 - Escriba su usuario. Pegue su contraseña temporal en el campo de contraseña.
- En **“Change Password” (Cambiar la contraseña)**, escriba su contraseña temporal en la casilla de contraseña actual. Escriba su nueva contraseña en la casilla de nueva contraseña. Vuelva a escribir su nueva contraseña en la casilla de “Confirm new password” (Confirmar la nueva contraseña) y después haga clic en **“Submit” (Enviar)**.
3. En la siguiente pantalla, en el paso 1, escriba el código del examen: **MCD03** y haga clic en **“Click to Select” (Hacer clic para seleccionar)**.
4. Para programar un análisis de laboratorio fuera del sitio, en **“OFFSITE LAB SCREENING” (Examen de laboratorio fuera del sitio)**, haga clic en **“Click to Select” (Hacer clic para seleccionar)**.
5. Para encontrar un laboratorio, en **“FIND LABS BY ADDRESS” (Buscar laboratorios por dirección)**, escriba la dirección de su interés y haga clic en **“Find By Address” (Buscar por dirección)**, y aparecerá una lista de laboratorios en la parte inferior de la pantalla en **“FIND LABS BY LOCATION” (Buscar laboratorios por ubicación)**, haga clic en **“Using Current Location” (Usar la ubicación actual)** y aparecerá una lista de laboratorios en la parte inferior de la pantalla.
6. En la pantalla siguiente, busque su laboratorio de su interés en la lista y haga clic en **“Select” (Seleccionar)**.
7. En la pantalla siguiente, lea todo el consentimiento para el examen de salud. Marque la casilla **“Accept” (Acepto)**. Debe deslizarse hasta el final del consentimiento. Escriba su nombre y apellido en la casilla de firma si no lo hizo antes. Haga clic en **“Continue” (Continuar)**.
8. Cuando termine el proceso de registro, se generará una confirmación para que imprima y guarde en su archivo. Después, recibirá una confirmación por correo electrónico de su registro y le enviarán por correo electrónico un formulario del laboratorio e instrucciones para completar su examen.

Instrucciones para nuevos usuarios

- Vaya a www.ehealthscreenings.com/signup.
- En la casilla “**NOT YET REGISTERED?**” (Aún no se registró), escriba el código del examen: **MCD03** y haga clic en “**Submit**” (Enviar).
- Escriba su usuario y contraseña predeterminados que le hayan asignado* **USUARIO:** Primera inicial del nombre + Primera inicial del apellido + Fecha de nacimiento (MM/DD/AAAA)
Ejemplo: John Smith, que nació el 4/23/1975, es JS04231975
CONTRASEÑA: Apellido + Últimos 4 dígitos del Número de Seguro Social (SSN). Por ejemplo: John Smith con SSN 123456789 es Smith6789
Manny Clifton Jr. con SSN 123456789 es Clifton6789
Sandra Cayuela Manzur con SSN 123456789 es Cayuela6789
Amanda Holmes-Luckett con SSN 123456789 es Holmes6789
Paul Red-Johnson con SSN 123456789 es Red6789
Joseph O’Brien con SSN 123456789 es O6789
***El usuario y la contraseña distinguen mayúsculas de minúsculas.**
- Actualice la información de la cuenta y haga clic en “**Register**” (Registrarse).
Nombre de usuario: Puede conservar el predeterminado o cambiarlo por otro.

Contraseña: **Debe** crear una nueva contraseña (no puede usar la contraseña predeterminada).

Tenga en cuenta: Algunos campos aparecerán precompletados. Si los campos de nombre, apellido, fecha de nacimiento, sexo y últimos 4 dígitos de SSN están precompletados, **no los cambie, aunque sean incorrectos.** Si su información es incorrecta, vaya a Recursos Humanos.

- Después de registrarse, lo dirigirán a la página de Examen de laboratorio fuera del sitio. Encuentre un laboratorio escribiendo la dirección de su interés o haciendo clic en “**Using My Current Location**” (Usar mi ubicación actual). Haga clic en “**Select**” (Seleccionar) junto a la dirección del laboratorio de su interés.
- Lea el consentimiento para el examen de salud, deslícese hasta el final y marque la casilla “**Accept**” (Acepto). Si su nombre no está precompletado, escriba su nombre y apellido, y haga clic en “**Continue**” (Continuar).
- Aparecerá un mensaje emergente que le preguntará si quiere programar una cita con LabCorp. Puede hacer clic en **Sí** o **No**. Si hace clic en “**Sí**”, lo dirigirán para programar la cita.

Cuando termine el proceso de registro, se generará una página de confirmación para que imprima y guarde en su archivo. Después, recibirá una confirmación de su registro y le enviarán por correo electrónico un formulario del laboratorio e instrucciones para completar su examen.



Recordatorios importantes sobre el examen

- Se recomienda ayunar antes de su examen, pero no es necesario.
- Beba mucha agua. El café negro está permitido.
- Continúe tomando sus medicamentos con receta. Si es diabético, consulte a su médico antes de ayunar.
- Sus resultados son una parte fundamental de su expediente médico. Cuando reciba los resultados, compártalos con su médico personal para que lo ayude a interpretarlos.

¿Tiene preguntas?

¿Quiere registrarse por teléfono?

Llame a Servicio al cliente de eHealthScreenings al **888.708.8807, ext. 1**

Horario de atención:
Lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m.



877.233.9487

answers@HealthAdvocate.com

HealthAdvocate.com/mcdean

Llame • Envíe un correo electrónico • Envíe un mensaje • Chatee en vivo

No somos una compañía de seguros. Health Advocate no es un proveedor de atención médica directo y no está asociado a ninguna compañía de seguro ni proveedor de terceros. ©2024 Health Advocate HA-M-2408032-1FLY