



AmeriHealth
NEW JERSEY



Embrace Well-being

Programa de bienestar 2020

**Embrace
Well-being** 

Cada proceso para lograr el bienestar es único, ¡dígame sí al suyo!

Embrace Well-being es nuestro programa holístico de bienestar, el cual incluye premios, descuentos y una variedad de recursos para socios que podrán ayudarlo durante el proceso para lograr el bienestar de una forma divertida y gratificante. Comience hoy visitando **amerihealthexpress.com**.

Embrace: Herramientas en línea

Las herramientas en línea de Embrace Well-being están diseñadas para ayudarlo a mantenerse motivado durante el proceso hacia su bienestar. Ganará fichas e insignias por cada pequeño paso que dé para alcanzar sus metas de bienestar. ¡Es simple!



El proceso para lograr el bienestar comienza aquí.

Inicie sesión en **amerihealthexpress.com**

Complete su perfil de bienestar.

Elabore un plan de acción personalizado.

Realice los programas que se adecúen a su proceso.

Gane fichas e insignias.

Sincronice su aplicación de seguimiento de la salud.

Alcance sus metas.

Embrace well-being!

Mientras más utilice las herramientas en línea de Embrace Well-being, más rápido ganará fichas. Independientemente de donde se encuentre en su proceso para lograr el bienestar, nosotros estamos aquí para apoyarlo en cada paso. **¡Logre sus metas de salud con Embrace Well-being!**



Embrace: Descuentos

Haga compras más inteligentes y saludables, y póngase en movimiento

Para acceder a estos programas de descuentos, debe iniciar sesión en **amerihealthexpress.com** e ingresar a la pestaña Health & Well-being.

- **GlobalFit's Gym Network 360:** descuentos en su membresía al gimnasio, dispositivos portátiles para hacer ejercicio, programas educativos, equipo para ejercitarse en casa, ¡y más! Podrá acceder a los mejores precios exclusivos de algunas de las marcas deportivas más importantes. Para comenzar, debe crear una cuenta en **globalfit.com/amerihealthnj**.
- **Aplicación GlobalFit Anywhere:** podrá acceder a diversas actividades físicas, desde ciclismo y yoga hasta entrenamiento militar y entrenamiento personal. Obtenga un precio competitivo con GlobalFit Anywhere. Esta aplicación utiliza precios dinámicos para conectarlo con estudios, gimnasios y entrenadores. ¡Descargue GlobalFit Anywhere hoy!
- **Livewellamerihealthnj.com:** encuentre ofertas de todo tipo; desde productos de limpieza hasta alimentos nutritivos, ¡o descubra su nueva receta saludable favorita! No deje de ingresar a Live Well para conocer los últimos cupones, artículos y recetas.
- **AmeriHealth Insider:** ahorre hasta un 60% en entradas, viajes y compras en una amplia gama de empresas, tanto en actividades y eventos locales como nacionales.



Embrace: Programas y recursos

Como socio de AmeriHealth New Jersey, tendrá acceso a diversos programas de apoyo innovadores que lo ayudarán a obtener el cuidado que necesita, cuando lo necesite.

El **asesoramiento en salud**¹ a cargo de los Promotores de salud, que son enfermeros matriculados, está disponible 24 horas al día, 7 días de la semana y les ofrece a los socios asistencia y servicios adicionales para ayudarlos a transitar el proceso hacia la salud. En los programas de **Manejo de enfermedades y casos**¹, un Promotor de salud (enfermero matriculado) les brinda asesoramiento a los socios que padecen afecciones crónicas o estados de salud complejos, tales como asma, diabetes, hipertensión, cáncer o apoplejías, entre muchas otras².

Llámenos al **1-888-YOUR-AH1 (1-888-968-7241)** para obtener más información y el asesoramiento que necesita, o pídale a su médico que envíe un formulario de referido a **amerihealthnj.com/physicianreferral**.

Baby FootSteps[®] es un programa sobre maternidad gratuito que brinda asistencia para planificar los embarazos y partos más saludables. Este programa ofrece recursos e información prenatal para brindarle apoyo en cada etapa del embarazo, además del asesoramiento en salud por parte de un Promotor de salud (enfermero matriculado) las 24 horas, los 7 días de la semana. Para inscribirse al programa Baby FootSteps, llame al **1-800-598-BABY (1-800-598-2229)**.

Por una mejor salud: Como su salud mental es tan importante como su salud física, inicie sesión en **amerihealthexpress.com** para completar la encuesta interactiva SmartScreen. Para más información, échele un vistazo a la sección de beneficios.

Podrá encontrar más herramientas e información sobre cómo cuidar su salud y la de sus seres queridos en **amerihealthnj.com/healthyfamilies**.

¹ Revise la documentación de su plan para verificar si es elegible.

² El manejo de enfermedades se encuentra disponible sin costo para la mayoría de los socios. Revise su información de socio para corroborar las condiciones, limitaciones y exclusiones de su cobertura médica, o llame a Atención al Cliente al número que aparece en el dorso de su tarjeta de identificación para saber si es elegible.





Embrace: Premios

Obtenga premios por su estilo de vida saludable. Aproveche estos incentivos para que lo ayuden a mantener su bienestar ahora y en el futuro. A medida que vaya completando las actividades, podrá calificar¹ para recibir dólares de Embrace Well-Being. Estos se pueden canjear por tarjetas de regalo electrónicas en diversas tiendas conocidas.

Hay 12 formas de ganar dólares Embrace Well-being:

Actividad física	\$100
Control del peso	\$25
Dejar de fumar	\$25
Asesoramiento nutricional	\$25
Consulta con el proveedor de cuidados primarios (PCP, Primary Care Provider) o ginecólogo (OBGYN, obstetrician-gynecologist)	\$25
Vacuna antigripal	\$25
Examen dental	\$25
Cifras saludables: IMC y presión arterial	\$25
Cifras saludables: colesterol y glucosa	\$25
Prueba de detección temprana: cáncer de mama	\$25
Prueba de detección temprana: cáncer de útero	\$25
Prueba de detección temprana: cáncer colorrectal	\$25

Premio total para el socio elegible:

¡Inicie sesión para descubrirlo!

Descubra cuántos dólares Embrace Well-being puede ganar² y cómo enviar su actividad³ a través de **amerihealthexpress.com**.

¹Los socios elegibles incluyen: subscriptores activos y cónyuges mayores de 18 años, en planes dirigidos a grupos reducidos, grupos grandes y al sector público. Los socios no elegibles incluyen: sector del mercado constituido por usuarios individuales, niños dependientes y subscriptores y cónyuges menores de 18 años.

²Los socios elegibles pueden ganar hasta \$150 o \$300 dólares Embrace Well-being en cada año del programa según el plan. El año del programa Embrace Well-being abarca desde el 1 de diciembre hasta el 30 de noviembre. Los socios no pueden ganar dólares Embrace Well-being por el total de las 12 actividades.

³Se debe enviar toda actividad concerniente a Embrace Well-being para su revisión y aprobación para poder recibir los dólares Well-being y canjearlos por tarjetas de regalo electrónicas. Embrace Well-being no autoriza las actividades autoinformadas.



AmeriHealth
NEW JERSEY