



Del 15 de enero al 30 de noviembre de 2024

Construye una mejor versión de ti mismo

El programa HealthWi\$e 2024, desarrollado por Virgin Pulse, te brinda las herramientas para estar activo, saludable y vivir mejor todos los días.

Así es como puedes comenzar:

- 1** Regístrate en el programa HealthWi\$e en cualquier momento en Workday.
- 2** Si ya tienes una cuenta de Virgin Pulse, inicia sesión en member.virginpulse.com o en la aplicación móvil de Virgin Pulse.
- 3** Si eres nuevo en Virgin Pulse, recibirás un correo electrónico de bienvenida con instrucciones acerca de cómo registrarte. El correo electrónico de bienvenida se enviará a tu cuenta de correo electrónico laboral dentro de los siete días posteriores al inicio de tu inscripción.
- 4** Para disfrutar de tu bienestar a donde quiera que vayas, descarga la aplicación móvil de Virgin Pulse para iOS o Android.
- 5** Conecta un monitor de actividad para recibir créditos por tus pasos, minutos activos y horas de sueño. Estamos sincronizados con diversos dispositivos y aplicaciones (Apple Watch, Fitbit, MyFitnessPal y más).

Cónyuges:

- 1** Si tu cónyuge ya tiene una cuenta de Virgin Pulse, puede iniciar sesión en member.virginpulse.com o en la aplicación móvil de Virgin Pulse.
- 2** Si tu cónyuge es nuevo en Virgin Pulse, dirígete a **Beneficios** y selecciona **Invitar cónyuge a participar**. Tu cónyuge recibirá un correo electrónico de bienvenida con instrucciones acerca de cómo registrarse.

Desafíate:

Los Pulse Cash se otorgarán cuando alcanzas un nivel de recompensa y cuando un cónyuge complete tres actividades recompensables. Los asociados registrados en un plan médico DTFOC 2025 recibirán el crédito de prima médica a partir de enero de 2025.



¿Aún no eres miembro?
Escanea el código QR para
registrarte a través de Workday.

HealthWise



Recompensas del programa HealthWi\$e 2024:

	PARTICIPA	MANTENTE BIEN	MANTENTE ACTIVO	SÉ INCREÍBLE
Puntos	100	200	300	500
Pulse Cash	USD 30	USD 20	USD 20	USD 30
Crédito de prima	USD 50	USD 75	USD 125	USD 150

Usa tus Pulse Cash:



Visita la tienda



Dónalo



Obtén una tarjeta de regalo

Tus Pulse Cash no vencen, y se transfieren de un año a otro. Sin embargo, no podrás canjear Pulse Cash una vez que se termine tu membresía, así que asegúrate de gastarlos si se va a cancelar tu cuenta.

Formas de ganar:

Formas de ganar:	Actividades de bienestar	Puntos
Una vez	Evaluación de riesgos para la salud	100
	Examen biométrico: cupón Labcorp, cupón CVS o formulario de PCP	100
	Presión arterial, glucosa en ayunas, colesterol HDL, triglicéridos y perímetro de cintura ideales	20 cada uno
	Certificación de no consumir nicotina	50
	Vacuna contra el COVID-19 de Mi lista de cuidados preventivos	100
Mensualmente	Mi lista de cuidados preventivos: Completar 3 acciones recompensables: exámenes físicos, dentales y de visión, colonoscopia, mamografía, etc.	300
	Monitorear el sueño 20 días en un mes	20
	Triple monitoreo durante 20 días: 7000 pasos/15 minutos activos/15 minutos de entrenamiento	20
	Monitorear calorías 20 días en un mes	20
	Superar el reto de Hábito saludable promovido	25
	Unirse a un reto personal	25
	Crear un reto personal	25
Trimestralmente	Completar un Journey (3 veces por trimestre)	20
	Unirse al reto de la empresa	100
	Monitorear pasos al menos una vez a la semana durante todas las semanas del reto de la empresa	100
4 veces por programa	Llamada telefónica de asesoramiento	75
	Formulario de verificación de actividad de bienestar	25
Cónyuge	Completa tres acciones recompensables para ganar USD 25 en Pulse Cash y USD 75 créditos de prima	
Una vez	Evaluación de riesgos para la salud	
	Examen biométrico: cupón Labcorp, cupón CVS o formulario de PCP	
3 veces por programa	Formulario de verificación de cuidado preventivo (exámenes físicos, dentales y oftalmológicos, colonoscopia, mamografía, vacuna contra el COVID-19, etc.)	
	Triple monitoreo durante 20 días: 7000 pasos/15 minutos activos/15 minutos de entrenamiento	
4 veces por programa	Llamada telefónica de asesoramiento	

Cómo comenzar con Virgin Pulse

Descarga la aplicación móvil de Virgin Pulse.

La aplicación móvil de Virgin Pulse está disponible para descargar en tu dispositivo:

- **iPhone 6 o superior, funcionando en iOS 14.0 o superior:**
En tu dispositivo, abre la App Store y busca [Virgin Pulse](#).
- **Dispositivos Android que funcionen en 6.0 o superior:**
En tu dispositivo, abre Play Store y busca [Virgin Pulse](#).

Escanea el código QR para descargar la aplicación.



Sitio web de Virgin Pulse: navegadores web compatibles

Si recibes un error al acceder a tu cuenta en línea, intenta limpiar la memoria caché y las cookies del navegador de internet, y asegúrate de usar un navegador compatible. Llama al 888-671-9395 si necesitas asistencia adicional.

Navegadores web validados:

- Google Chrome (versión más reciente)
- Internet Explorer 11
- Microsoft Edge (versión más reciente de Chromium)
- Mozilla Firefox (versión más reciente)

Conecta un monitor de actividad física

Virgin Pulse es compatible con diversos dispositivos y aplicaciones de monitoreo que te ayudarán a obtener créditos por pasos validados, minutos activos, minutos de sueño, sesiones de meditación y más. Así que elige tus opciones favoritas, conéctalas con tu cuenta y comienza a monitorear tu actividad. Inicia sesión en tu cuenta para ver todas las opciones disponibles. Estas son solo algunas de ellas:



Visita la página de [Preguntas frecuentes](#) para ver información en [monitores de actividad validados](#) y [otras aplicaciones y dispositivos compatibles](#).

Invita a tus familiares y amigos

Invita a tus familiares y amigos para que puedan motivarse y apoyarse entre sí. ¡Puedes invitar hasta 10 amigos y familiares que no sean del trabajo! Pueden crear retos, comparar estadísticas, monitorear sus hábitos saludables y mucho más.

Nota: Los amigos y familiares no son elegibles para participar en retos de la empresa ni para recibir recompensas patrocinadas por la empresa.

Consulta la página de [Preguntas frecuentes](#) para ver [Cómo agregar amigos o familiares que no son de la empresa](#)



Asistencia de Virgin Pulse

Busca la base de datos de soporte para acceder a instrucciones y tutoriales de video. En el cuadro de búsqueda, ingresa tu pregunta o tema, o explora las categorías de asistencia.

Selecciona la pestaña **Soporte** para acceder [Asistencia de Virgin Pulse](#).

¡Comienza a ganar puntos hoy!

Obtener puntos y estar saludable es fácil con Virgin Pulse. Si no estás seguro de por dónde comenzar, ¡aquí te presentamos algunas acciones recompensables y cómo hacer que funcionen para ti!

Completar la Evaluación de riesgos para la salud:

100 Puntos

La Evaluación de riesgos para la salud es un cuestionario breve y confidencial que cubre una serie de áreas de salud y te ofrece una evaluación de tus riesgos para la salud y calidad de vida. Recibirás un informe personalizado y recomendaciones sobre las medidas necesarias. Completa la encuesta una vez al año para ganar puntos.

Para comenzar, dirígete a **Inicio > Salud > Evaluación de riesgos para la salud**. Selecciona **Iniciar la encuesta** para comenzar, o **Reiniciar** para contestarla de nuevo.

Certificación de no consumir nicotina :

50 puntos

La nicotina es la principal causa de muchas enfermedades prevenibles. Sin importar si actualmente consumes nicotina, si ya has abandonado el hábito o si ni siquiera has pensado en consumirla, aquí te damos la oportunidad de declararte un miembro libre de nicotina.

Para certificar que no consumes nicotina, coloca el cursor sobre tu imagen de perfil en la página de **Inicio** y selecciona **Mi perfil** en el menú desplegable. Desplázate hacia abajo para encontrar el **Acuerdo de no consumir nicotina** y confirma que estás libre de nicotina.

Si estás pensando en no consumir nicotina y necesitas ayuda adicional, revisa nuestros [contactos y recursos](#)

Examen biométrico:

100 puntos

Los asociados remotos o asociados que no puedan asistir a un examen biométrico in situ, puedes descargar el **cupón Labcorp**, el **cupón CVS** o el **formulario del Médico de cabecera** y programar tu examen externo para obtener puntos de examen biométrico.

Ve a **Inicio > Beneficios** y selecciona **Ver todos**. Selecciona la casilla de **Servicios para Empleadores de Labcorp para ir al portal de Labcorp**.

Opciones de exámenes:

Cupón de Labcorp:

1. Descarga, imprime y completa el cupón para usar fuera del lugar de trabajo
2. Visita labcorp.com/findalab para buscar un centro y programar una cita.
3. Lleva tu cupón contigo a tu visita.

Cupón de CVS:

1. Dirígete a **Beneficios** de tu página de **Inicio** y selecciona **CVS MinuteClinic**.
2. En la descripción, selecciona **Descargar**.
3. Lleva tu cupón de examen médico contigo a tu consulta.

Formulario del médico de cabecera:

1. Descarga el formulario médico y programa una cita con tu médico.
2. Envía el formulario completo por fax o en línea.

Opciones adicionales de examen biométrico:

20 puntos cada uno

También tienes oportunidades adicionales de ganar al completar el examen biométrico. Puedes ganar puntos por alcanzar las siguientes medidas, en función del resultado del examen biométrico:

- Presión arterial ideal
- Nivel de glucosa en ayunas ideal
- Colesterol HDL ideal
- Nivel de triglicéridos ideal
- Circunferencia de cintura ideal

Primero debes completar el examen biométrico o el formulario de PCP. Tus resultados personales y confidenciales están cargados en el portal de Virgin Pulse para tu visualización y uso exclusivo. Para ver tus puntos y recompensas relacionados con el examen, dirígete a **Inicio > Recompensas** y desplázate hasta **Medidas**.

Consulta la **página de Preguntas frecuentes** para obtener más información sobre [el examen biométrico y formularios de PCP](#)



Las opciones de exámenes externos deben completarse antes del **31 de octubre de 2024**.

En caso de ofrecerse en 2024, las fechas del examen biométrico en el lugar de trabajo se anunciarán más adelante en el año.

Monitorea tu actividad todos los días



Monitorea el sueño durante 20 días en un mes: 20 puntos por mes

Deberás monitorear el sueño a través de un dispositivo o aplicación validados. Consulta la sección de la página 4 para echar un vistazo a los dispositivos compatibles, y consulta la página de **Preguntas frecuentes** para averiguarlo. **Qué dispositivos se pueden usar para monitorear tu sueño** en Virgin Pulse.



Triple monitoreo durante 20 días: 7000 pasos/ 15 minutos activos/15 minutos de entrenamiento: 20 puntos por mes (3 veces por programa para cónyuges)

Monitorea 7000 pasos, 15 minutos activos o 15 minutos de entrenamiento, o una combinación de las tres actividades y obtén 20 puntos por mes.

Consulta estas páginas para obtener información útil sobre el monitoreo de tu actividad:

- [¿Qué otros dispositivos y aplicaciones son compatibles con Virgin Pulse?](#)
- [¿Cómo puedes ingresar tus pasos manualmente?](#)
- [¿Qué son los minutos de actividad?](#)
- [¿Cómo registrar una actividad de entrenamiento?](#)



Monitorear las calorías 20 días en un mes: 20 puntos por mes

Deberás monitorear tu ingesta de alimentos a través del sitio o la aplicación móvil de **MyFitnessPal**. Las calorías consumidas se sincronizarán automáticamente con tu cuenta de Virgin Pulse.

Regístrate para tu cuenta MyFitnessPal sin costo, luego **Conéctala con tu cuenta de Virgin Pulse**.



Retos

Superar el reto de Hábito saludable promovido:

25 puntos por mes

Los Hábitos saludables te ofrecen formas manejables de desarrollar una rutina saludable y mejorar tu bienestar. Con el tiempo, estos pequeños pasos se convertirán en grandes cambios que te permitirán alcanzar el éxito. Completa el reto de Hábito saludable mensual para ganar puntos.

Para encontrar el reto mensual, dirígete a **Social > Retos** y selecciona **Unirse** cuando el reto esté disponible. Alcanza el hábito seleccionado durante al menos 5 de 7 días en el reto para ganar.

Unirse a un reto personal:

25 puntos por mes

Un reto personal puede ser un reto de pasos o un reto de Hábito saludable. Puedes crear tu propio reto personal o aceptar una invitación enviada por un amigo. Aprende cómo [Cómo unirse a un reto personal](#) en la [página de Preguntas frecuentes](#) de Virgin Pulse.

Nota: Puedes unirse a múltiples retos en un mes, pero puedes recibir un máximo de 25 puntos por mes.

Crear un reto personal:

25 puntos por mes

Gana puntos por crear un reto personal. ¡Fomenta la competencia saludable! Puedes invitar a otras personas a unirse a tu reto, hasta un máximo de 250 personas, incluyéndote a ti mismo.

Nota: Puedes unirse a múltiples retos en un mes, pero puedes recibir un máximo de 25 puntos por mes.

La [página de Preguntas frecuentes](#) de Virgin Pulse puede ayudarte a descubrir [qué tipo de retos personales puedes crear](#).

Unirse al reto de empresa:

100 puntos por trimestre

Mantente atento a los retos de toda la empresa en los que puedes competir con tus compañeros de toda la organización y publica comentarios para alentarse entre sí.

¡Recibirás notificaciones cuando se programen los próximos retos de empresa!

Descubre cómo unirse [aquí](#).

Monitorear pasos al menos una vez a la semana durante todas las semanas del reto de la empresa:

100 puntos por trimestre

Únete al reto de pasos de la empresa y gana 100 puntos por monitorear pasos al menos una vez a la semana durante todas las semanas del reto.

Usa una serie de [dispositivos y aplicaciones compatibles](#) para monitorear tus pasos o [Ingrésalos manualmente](#).



Sincronizar es el proceso sencillo de cargar información desde tu monitor de actividad física a la aplicación móvil, para que toda la información esté disponible en un solo lugar. Asegúrate de iniciar sesión en la aplicación de Virgin Pulse **al menos una vez cada 14 días** para que tus datos se sincronicen y se contabilicen para tus objetivos de actividad. El monitoreo de actividad varía según el dispositivo. Consulta las instrucciones de tu dispositivo para obtener más información sobre las funciones de monitoreo disponibles.

Escanea el código QR
para abrir retos en tu
aplicación.



Mi lista de cuidados preventivos

Mi lista de cuidados preventivos es un monitor de atención médica personalizado y práctico que te ayuda a monitorear tus chequeos e historial médico, todo en un solo lugar.

Completar tres acciones recompensables:

300 puntos por programa

Las visitas de cuidado preventivo realizadas entre el **1 de diciembre de 2023** y el **30 de noviembre de 2024** son elegibles para los puntos del programa 2024.

Tu lista personal en **Mi lista de cuidados preventivos** está basada en tu edad y género, y puede incluir:

- Examen físico anual
- Examen odontológico
- Examen de la vista
- Colonoscopia
- Mamografía

Para encontrar esta función, dirígete a **Salud** y selecciona **Ver todos**. Para completar cualquiera de las actividades sugeridas, selecciona el signo "más" y sigue los pasos.

Vacuna contra el COVID-19:

100 puntos por programa

Recibirás puntos por registrar la segunda fecha en la que recibiste la serie de dos dosis de vacuna contra el COVID-19 o la fecha en que recibiste la vacuna de una sola dosis.

Ingresa la(s) fecha(s) de vacunación originales para seguir cumpliendo y ganar puntos para el programa del año 2024.



Cónyuges:

Los cónyuges también son elegibles para puntos del programa 2024 al completar una consulta de cuidado preventivo entre el **1 de diciembre de 2023** y el **30 de noviembre de 2024**, en función de sus resultados.

Se deben ingresar las fechas de vacunación originales para seguir cumpliendo y ganar puntos para el programa del año 2024.

Para comenzar, dirígete a **Beneficios** y selecciona **Ver todos**. A partir de allí, selecciona el **Formulario de verificación de cuidado preventivo anual** y selecciona **Comenzar ahora**. Completa y envía un formulario de verificación del cuidado preventivo para obtener el máximo de 25 puntos.



Escanea el código QR para abrir Mi lista de cuidados preventivos en tu aplicación.



Actividades adicionales

Llamada de asesoramiento telefónico:

75 Puntos, 4 veces por trimestre

(también aplica a los cónyuges)

Programa una llamada de asesoramiento confidencial SIN COSTO. Trabajar con un asesor puede ayudarte a establecer objetivos, conocer mejor tu salud y, en última instancia, tener una vida más saludable y feliz.

Estos son algunos de los temas de asesoramiento más frecuentes:

- Ansiedad y depresión
- Dolor crónico
- Diabetes
- Salud cardíaca
- Salud pulmonar
- Control del peso
- , y más...

Para comenzar, dirígete a **Beneficios** y selecciona **Ver todos**. Selecciona la casilla de **Asesoramiento** y luego **Comenzar ahora**.

Los mensajes recompensables permiten que las sesiones de asesoramiento se completen no solo por teléfono, sino también a través de mensajes de asesoramiento.

Formulario de verificación de actividad de bienestar:

25 puntos, 4 veces por programa

¡Establece tus propios objetivos y recibe puntos! Te compartimos algunos ejemplos:

- Monté 20 kilómetros en mi bicicleta fija o al aire libre este mes
- Completé una caminata o carrera de 5k.
- Alcancé mi objetivo saludable (peso, IMC, etc.)
- Me uní a cuatro clases de entrenamiento presencial o virtual este mes.

¿Qué otros objetivos se te ocurren?

Para comenzar, dirígete a **Beneficios** y selecciona **Ver todos**. A partir de aquí, selecciona el **Formulario de verificación de actividad de bienestar** y **Comenzar ahora**.

Completar un Journey (3 por trimestre):

20 Puntos por Journey

Los Journeys son una excelente forma de incorporar hábitos más saludables en tu vida o mantener hábitos saludables que ya tienes implementados. Los Journeys están compuestos por pasos pequeños, divertidos e informativos, y la mayoría de los Journeys tardan entre dos y cuatro semanas en completarse.

Descubre cómo ganar puntos y recompensas con Journeys [aquí](#).

¿Aún tienes preguntas?

Consulta support.virginpulse.com

- Chat en vivo:

De lunes a viernes de 2 a.m. a 9 p.m. hora del Este

- Llámanos al 888-671-9395

de lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m. hora del Este

- Escríbenos: support@virginpulse.com

El sitio web de beneficios de la familia de compañías de Dealer Tire: dtfamilybenefits.com.