ManageWell®

Preguntas Frecuentes

PASOS INICIALES

¿Reúno los requisitos para participar?
El titular de la póliza de seguro de GHC-SCW y un cónyuge, pareja de hecho u otra persona importante que también esté afiliada al plan pueden participar en el programa de bienestar ManageWell®.

El programa de recompensas no está disponible para todos los miembros. ManageWell® no está disponible para los participantes del Programa de Seguro Médico Colectivo del Estado de Wisconsin (State of Wisconsin Group Health Insurance Program) ni para los miembros del Programa de beneficios de salud para empleados federales (FEHB por sus siglas en inglés), miembros con el Plan Individual o Familiar de GHC-SCW, ni para los miembros de BadgerCare Plus. El programa de recompensas no está disponible para dependientes.

¿Cómo comienzo?
Regístrese para obtener una cuenta ManageWell® a través del sitio web de ManageWell® en managewell.com o a través de la aplicación móvil para Android o Apple. La aplicación ManageWell® en la tienda de aplicaciones de Apple. La aplicación de Managewell® de Wellvation está disponible en la tienda de aplicaciones de Google Play.

Su ID serán las letras "GHC" seguidas de su número de membresía de seis dígitos, por ejemplo: GHC000000.

¿La plataforma ManageWell® está disponible en otros idiomas además de inglés?
Sí. ManageWell tiene una sección de **Idioma** en Configuración. En la esquina superior derecha del sitio, haga clic en el círculo de su cuenta y seleccione **Configuración**. En **Perfil**, seleccione su idioma de preferencia.

PUNTOS Y RECOMPENSAS

¿Cómo puedo ganar puntos?
Los puntos pueden obtenerse completando actividades de bienestar y llevando un seguimiento a través de la plataforma ManageWell®.

¿Cuántos puntos necesito para ganar una recompensa?
Cada trimestre, deberá alcanzar el nivel uno o el nivel dos para ganar una recompensa.

Puntos obtenidos/ trimestre	Recompensa	Pago
100 a 199 puntos	Pago al Nivel 1	Cheque de $20 enviado por correo
Más de 200 puntos	Pago al Nivel 2	Cheque de $40 enviado por correo

¿Los puntos caducan?
Sí. Los puntos caducan y se renuevan al final de cada trimestre.

¿Cuál es el calendario de pagos?
Los miembros recibirán un cheque por correo poco después de los 90 días siguientes al cierre de cada trimestre. Consulte el calendario de pagos más abajo:

Trimestre	Fechas	Calendario de pago de recompensas
1	Del 1 de enero al 31 de marzo	Mediados de julio
2	Del 1 de abril al 30 de junio	Mediados de octubre
3	Del 1 de julio al 30 de septiembre	Mediados de enero
4	Del 1 de octubre al 31 de diciembre	Mediados de abril

¿Por qué se retrasa el pago de las recompensas?
Algunas de las actividades del programa se envían automáticamente a ManageWell®, como los datos de reclamaciones. Debido a que las actividades y reclamaciones pueden tardar en tramitarse, el pago de la recompensa puede retrasarse.

¿Estas ganancias están sujetas a impuestos?
Sí. Los pagos de recompensas se consideran ingresos imponibles durante el año en que se reciben los pagos. El empleador que le proporciona el seguro de GHC-SCW puede deducir impuestos de su cheque de pago por las recompensas para usted y su cónyugue, pareja de hecho o pareja sentimental asegurada.

INFORMACIÓN DEL DISPOSITIVO DE SEGUIMIENTO

¿Cómo conecto mis dispositivos de fitness a ManageWell®?
Una vez que haya configurado sus dispositivos de fitness según las instrucciones del fabricante, puede conectarlos a su cuenta ManageWell® con facilidad.

Tenga en cuenta: Para ganar puntos por cada actividad, debe vincular el dispositivo elegido (por ejemplo: Garmin) a cada dispositivo de seguimiento de actividad individual (ejercicio, sueño y/o pasos).

TOGETHER, BETTER IS POSSIBLE

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK20-148-8(7.26)FL.

ManageWell®

Preguntas frecuentes *Continuación*

¿Qué dispositivos de entrenamiento se sincronizan (ejercicio, sueño, pasos) con ManageWell®?
Por favor, consulta la tabla en la parte superior de la página para ver qué dispositivos se sincronizan con ManageWell®.

Para Apple Health...

1. Inicia sesión en la aplicación ManageWell®
2. Toca el ícono de configuración en la esquina superior derecha.
3. Elige **Apple Health** y luego activa cualquier tipo de datos que desees rastrear en ManageWell®.

Para teléfonos Android...
ManageWell® ahora utiliza Health Connect. Si anteriormente usabas Google Fit, desconéctalo y vuelve a conectarlo a través de Health Connect.

1. Inicia sesión en la aplicación ManageWell®.
2. Toca el ícono de configuración en la esquina superior derecha.
3. Elige **Conexión de salud** y luego activa cualquier tipo de datos que desees rastrear en ManageWell®.

¿Qué es Health Connect para Android?
Health Connect es una aplicación segura de Google para Android que almacena y comparte sus datos de salud en un único lugar central. **Si su teléfono tiene Android 14, Health Connect viene integrado. De lo contrario, siga estos pasos.**

1. Abra Google Play Store.
2. Busque Health Connect de Android y, luego, instálelo.
3. Abra la aplicación y otorgue permisos a las aplicaciones desde las que desea compartir datos (Google Health, Samsung Health, etc.).
4. Inicie sesión en ManageWell® y sincronícelo con Health Connect.

Para todos los demás dispositivos...

1. Inicie sesión en ManageWell® a través de www.managewell.com o mediante la aplicación ManageWell®.
2. Haga clic en el elemento del menú denominado **Trackers** (Herramientas de Seguimiento). Este aparecerá en el menú del lado izquierdo del sitio web o en el menú inferior de la aplicación.
3. Haga clic en el recuadro del tracker que le interese, como Steps (Pasos), Exercise (Ejercicio) o Sleep (Sueño).
4. **Haga clic en el botón Connect a tracker (Conectar con una herramienta de seguimiento).**
5. Elija la marca de su dispositivo de seguimiento físico y siga las instrucciones que se muestran a continuación.

¿Cómo puedo evitar interrupciones en los datos de mi dispositivo de seguimiento de ManageWell®?
El dispositivo de fitness que reúna los requisitos de ManageWell® debe registrarse y sincronizarse a través de ManageWell®. Una vez que el (los) dispositivo(s) están conectados, el proveedor del dispositivo envía los datos de ManageWell® varias veces al día. Cada vez que esto sucede, ManageWell® recibe los datos de los últimos 10 días.

Fitness Device	Exercise	Sleep	Steps
Apple Health	✓	✓	✓
Fitbit	✓	✓	✓
Garmin	✓	✓	✓
Google Fit	✓	✓	✓
Oura Ring	✓	✓	✓
Polar			✓
Strava	✓		
Under Armour MapMyFitness	✓		
Withings/Nokia	✓	✓	✓

Es posible que haya problemas de sincronización y, por lo tanto, se pide a los **participantes que inicien sesión en ManageWell® al menos una vez cada 10 días** en caso de que sea necesario volver a conectar un dispositivo de seguimiento y para evitar brechas en los datos.

ACTIVIDADES

¿Qué tipo de actividades incluye el programa ManageWell®?
El programa ManageWell® incluye diversas actividades con la esperanza de que los participantes encuentren varias actividades que les resulten atractivas. La plataforma ofrece actividades y desafíos educativos. Existen actividades preventivas, como el examen físico anual, y una limpieza dental anual. Incluso puede ganar puntos llevando un seguimiento del ejercicio, de sus horas de sueño y los pasos diarios.

¿Tengo que enviar algo manualmente para ganar puntos?
Sí. Hay tres actividades que deben documentarse subiéndolas a la plataforma ManageWell® para ganar puntos:

- Participar en un programa de control de peso; Noom o Weight Watchers (WW) , o en un programa de atención plena o mindfulness con la aplicación Calm Premium.
- Adquirir una cuota de vegetales en un programa de agricultura apoyada por la comunidadad (CSA por sus siglas en inglés).
- Recibir una vacuna contra la influenza fuera de la red GHC-SCW.
- Participar en un evento de caminata o carrera de 5 km.
- Participar como donante de sangre o plasma.

El envío en línea de estas actividades no da puntos automáticamente. Un empleado de GHC-SCW deberá aprobar los materiales presentados. Si los materiales no satisfacen los requisitos, no se otorgarán puntos. Un mensaje en la actividad informará al participante de por qué no se han aprobado los puntos de la actividad.

ManageWell®

Preguntas frecuentes *Continuación*

¿Qué actividades se presentan automáticamente?
Hay varias actividades que se enviarán automáticamente a la plataforma ManageWell®:

- Completar un examen físico anual, una visita anual de bienestar de Medicare o una visita posparto (solamente se obtendrán puntos por una visita al año).
- Visitas de educación del cuidado de la salud (asma, diabetes y nutrición) facturadas dentro de la red.
- Vacunas contra la gripe dentro de la red.

Por favor tenga en cuenta que estas actividades no se incorporan a la plataforma inmediatamente después de su finalización. Debido a la tramitación de las solicitudes, la obtención de puntos puede retrasarse.

¿Mi membresía del gimnasio o mis visitas al gimnasio cuentan para los puntos?
Las membresías y visitas al gimnasio no cuentan para los puntos. Puede acumular puntos mientras está en el gimnasio al conectar o vincular un dispositivo de seguimiento de fitness que satisfaga los requisitos y al sincronizar sus minutos y/o pasos con la plataforma ManageWell®.

¿Cómo obtengo puntos para el programa (Libre de tabaco)?
Una vez que haya completado la Evaluación de salud, que se encuentra en la pestaña de Evaluación de Actividad, si indicó que consume tabaco, verá una pestaña de actividad en ManageWell denominada **Libre de tabaco**. Habrá una actividad dentro de esa categoría que se denomina **Libre de tabaco**, que consta de cuatro módulos que lo guiarán para que pueda dejar de fumar con éxito.

CONTACTO

¿A quién me dirijo si experimento dificultades técnicas con la plataforma ManageWell®?
En la esquina superior derecha del sitio, haga clic en el círculo de su cuenta y seleccione **Ayuda y comentarios.** Escriba su mensaje y presione **Enviar solicitud.**

¿A quién me dirijo si tengo preguntas sobre el programa de bienestar ManageWell®?
Llame a Servicios para Miembros al **(608) 828-4853** o al **(800) 605-4327** y solicite hablar con el representante del programa ManageWell.

También puede enviar un correo electrónico a

Correo electrónico: **wellness@ghcscw.com**

TOGETHER, BETTER IS POSSIBLE

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK20-148-8(7.26)FL.

Group Health Cooperative
of South Central Wisconsin