

bravo

GUÍA DEL PROGRAMA DE BIENESTAR 2020

Póngase primero.

**SU PROGRAMA DE BIENESTAR SE INICIA EL:
1 de julio de 2020**

El programa de bienestar de la Ciudad de Nogales es su oportunidad para tomar el control de su salud y costos de atención médica. Obtenga recompensas financieras al completar pasos simples, además obtenga acceso a recursos de bienestar gratuitos en el portal de Bravo.



ÍNDICE

Metas y recompensas.....	2	Apelaciones y alternativas.....	4
Pasos y plazos.....	3	Preguntas frecuentes.....	5



METAS Y RECOMPENSAS

¡Al participar en el programa de bienestar voluntario de la Ciudad de Nogales, los empleados inscritos en el plan médico pueden ahorrar **hasta \$60/mes** en su prima médica y los cónyuges cubiertos pueden ahorrar **hasta \$30/mes!** ¡Eso significa dinero adicional en sus cheques de pago!

Gane la recompensa por cumplir las metas a continuación o al mejorar desde su último examen preventivo:

Empleados y cónyuges cubiertos

- Completar la Evaluación de salud y el Examen preventivo de salud** Libera incentivo para empleados | \$30/mes para cónyuges
Para que su examen preventivo se considere completo, Bravo debe recibir por lo menos un resultado biométrico (por ejemplo: peso, estatura o presión arterial) y un resultado de la prueba de sangre.

Empleados solamente

- Cumplir 3 de las siguientes 4** | \$30/mes
 - Índice de masa corporal:** 29.9 o menos
O cintura: menor de 34.5 pulgadas (mujeres), menor de 37 pulgadas (hombres)
 - Presión arterial:** 128/82 o menos
 - Colesterol LDL:** 115 o menos
 - Glucosa:** 105 o menos
- Uso de tabaco/nicotina:** Resultado negativo | \$30/mes

MÁS DETALLES

¿Qué cuenta como “mejora”?

¡Si no cumple la meta pero sus niveles biométricos han mejorado desde el examen preventivo del año pasado, podría pasar automáticamente según sea su mejora! Las metas de mejora se pueden encontrar al final de esta guía.

¿No está seguro de poder cumplir una o varias de las metas? ¿El cumplimiento del programa no es médicamente adecuado para usted?

Usted podría ganar la recompensa de otra manera. Para solicitar una alternativa, llame a Bravo al 877.662.7286. Para presentar una apelación, visite el portal de Bravo y descargue un formulario de apelación. Lea más acerca de las apelaciones y alternativas en esta guía y llame a Bravo si tiene alguna pregunta.

¿Está buscando otras opciones?

Si decide no participar en el Examen preventivo ni completar la Evaluación de salud, hay otras opciones para que usted pueda ganar la recompensa completa. Contacte a Bravo al 877.662.7286 antes del 26 de febrero de 2021 para conocer más.



PASOS Y PLAZOS

Tómeselo paso a paso. Visite el portal de Bravo a fin de completar los pasos necesarios para ganar su recompensa.

1 Cree una cuenta e inscríbese en el programa | Antes del 26 de febrero de 2021

Visite el portal de Bravo y siga las instrucciones para crear una cuenta (o iniciar sesión si ya tiene una). Luego complete el paso de la inscripción al proporcionar su información. Empleados, ¡asegúrense de contestar la pregunta sobre tabaquismo!

Importante: Proporcione una dirección de correo electrónico válida al inscribirse y haga clic en el enlace de verificación que recibirá por correo electrónico. ¡Si Bravo no cuenta con su dirección de correo electrónico correcta, no recibirá noticias importantes acerca de sus resultados y recompensa! Si necesita poner al día su información de contacto, visite la página My Profile [Mi perfil].

📍 Haga clic en Go [Ir] debajo de Registration [Inscripción] en su tablero.

2 Tome la Evaluación de salud en línea | Antes del 26 de febrero de 2021

Inmediatamente después de completar este cuestionario de salud interactivo, usted recibirá dos informes: un informe personal y un informe resumido para el médico que puede compartir con su proveedor.

📍 Haga clic en Go [Ir] debajo de Health Assessment [Evaluación de salud] en su tablero.

3 Examen preventivo con su médico | 1 de marzo de 2020 – 26 de febrero de 2021

Programe una “visita anual de bienestar” con su proveedor de atención médica, o si usted ya ha tenido una visita de bienestar el 1 de marzo de 2020 o después, pídale a su proveedor llenar un formulario con esos resultados. Descargue un formulario de Examen preventivo del proveedor desde el portal de Bravo, complételo con su médico y preséntelo a Bravo siguiendo las instrucciones en el formulario. El formulario de Examen preventivo del proveedor necesita una firma de los dos, usted y su proveedor, así como la fecha del Examen dentro del periodo de tiempo indicado anteriormente.

📍 Haga clic en Go [Ir] debajo de Health Screening [Examen preventivo de salud] en su tablero.



APELACIONES Y ALTERNATIVAS.

¿No ganó la recompensa total? Recibirá un correo electrónico comunicándole que sus resultados están disponibles en la página My Plan [Mi plan] en el portal de Bravo y que también están en camino por correo postal. Asegúrese de revisar los resultados lo antes posible. Si no ganó la recompensa total, tiene dos opciones: solicitar una **alternativa razonable** o presentar una **apelación**.

*¡Recuerde que tiene que proporcionar a Bravo una dirección de correo electrónico válida para recibir noticias importantes acerca de sus resultados! **Visite la página My Profile [Mi perfil] para verificar que su correo electrónico es correcto.***

¿Cómo se completa una alternativa?

- **Si no cumple la meta de IMC, llame a Bravo antes del plazo de apelación indicado en la carta con sus resultados para solicitar una alternativa.** Entonces, usted tendrá hasta el 31 de marzo de 2021 para documentar una pérdida de peso del 3%.
- **Si no cumple la meta de presión arterial, colesterol LDL y/o glucosa, llame a Bravo antes del plazo de apelación indicado en la carta con sus resultados para solicitar una alternativa.** Entonces, usted tendrá hasta el 31 de marzo de 2021 para completar un reto individual, Si se completa a tiempo, usted ganará el crédito para las tres metas.
- **Si usted usa tabaco/nicotina y necesita una manera alternativa de pasar la meta de tabaquismo, ¡puede completar un programa para dejar el tabaquismo a fin de obtener el crédito total! Llame a Bravo para comenzar.**

¿Por qué necesitaría usted presentar una apelación?

- **Porque sus resultados no fueron reportados originalmente, se anotaron incorrectamente y/o usted entrega un nuevo resultado que pasa la meta.**
- **Porque su médico cree que es irrazonablemente difícil o médicamente desaconsejable para usted cumplir con la meta o alternativa del empleador.**
- **Porque a su médico le gustaría establecer una meta personalizada para que usted la cumpla antes del 31 de marzo de 2021.**

PRESENTAR UNA APELACIÓN:

1. Visite la página Appeals [Apelaciones] en el portal de Bravo para descargar su formulario de apelaciones.
2. Visite a su médico y lleve consigo el formulario.
3. Presente su apelación (por fax, correo postal o electrónico) dentro del plazo para apelar indicado en la carta con sus resultados.

Los participantes deben estar empleados activamente y estar inscritos todavía en el plan médico a fin de ganar créditos por cumplir una meta alternativa.

Las alternativas no están destinadas a identificar riesgos ni adecuación médica. Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa nuevo de ejercicio o nutrición.



PREGUNTAS FRECUENTES

Bravo está aquí por si tiene alguna pregunta acerca del programa. Si esta página no responde sus preguntas, sírvase contactarnos llamando al 877.662.7286 o envíe un correo electrónico a support@bravowell.com. Estamos aquí para ayudar de lunes a viernes, de 8 a.m. – 8 p.m. (hora local del Este).

¿Por qué mi empleado establece metas de salud para mí?

La Ciudad de Nogales ofrece este programa de bienestar porque a veces necesitamos un poco de motivación adicional para priorizar nuestra salud. Si usted está trabajando para mejorar o mantener su salud, ¿por qué no ser recompensado con costos de atención médica más bajos?

Sabemos que “saludable” no significa lo mismo para todos. No se preocupe si cree que las metas de salud están fuera de su alcance — las **alternativas** y **apelaciones** hacen posible personalizar sus metas para adecuarse a su estado de salud.

¿Tiene costo participar en el programa?

El Examen preventivo con su médico es gratuito si se codifica como examen físico anual. El uso de todos los recursos en el portal de Bravo es gratuito para usted. Usted será responsable de cualquier costo médico asociado con el cumplimiento de una alternativa o apelación.

¿Qué pasa si no deseo participar?

El programa es completamente voluntario. Esta es simplemente una oportunidad para tomar medidas a fin de mejorar su salud al mismo tiempo que gana una recompensa. El programa y su recompensa se administran conforme a la Ley de atención médica asequible (ACA). Los empleados menores de 18 años no califican para participar.

¿Mi empleador verá mi información de salud?

¡Definitivamente no! Bravo toma muy seriamente su privacidad. Su empleador nunca verá los resultados de su Examen preventivo, solamente los promedios de la compañía. Si es necesario, para administrar la recompensa, solamente verán el total de recompensas/puntos ganados.

¿Cómo sabré si Bravo recibió el formulario que presenté?

Una vez que su formulario atraviere la primera etapa del proceso, usted recibirá un correo electrónico automatizado comunicándole que Bravo lo ha recibido. Esto puede tomar hasta 10 días laborables, no se preocupe si no recibe el correo electrónico inmediatamente. Una vez que su formulario haya sido procesado completamente, usted recibirá otro correo electrónico comunicándole que su cuenta en el portal de Bravo se ha actualizado.

¿Cuándo recibiré mi recompensa?

Su recompensa se verá reflejada en su cheque de pago a partir del 1 de julio de 2021.



METAS DE MEJORA

¿Cuánto necesita mejorar? Consulte las tablas a continuación para determinar su(s) meta(s) de mejora. Usted ganará el crédito total si cumple la meta de mejora ya sea desde el examen preventivo del año pasado O en 60 días después de solicitar una meta alternativa.

Ejemplos del cumplimiento de las metas de mejora:

- Usted disminuye su colesterol LDL del año pasado de 210 (nivel V) a 204 (nivel IV) este año. ¡Cuando usted recibe sus resultados, usted ve que se le ha otorgado el crédito para la meta de colesterol!
- Usted disminuye su presión arterial del año pasado de 165/100 (nivel IV) a 157/97 (nivel III) este año. ¡Cuando usted recibe sus resultados, usted ve que se le ha otorgado el crédito para la meta de presión arterial!

Índice de masa corporal Meta del empleador: 29.9 o menos		
Pérdida de peso del 5% desde el último examen preventivo.		

Presión arterial Meta del empleador: 128/82 o menos		
	Sistólica	Diastólica
Nivel I	128-138	83-87
Nivel II	139-147	88-92
Nivel III	148-157	93-97
Nivel IV	158-167	98-102
Nivel V	168 o más	103 o más

Colesterol LDL Meta del empleador: 115 o menos	
Nivel I	116-129
Nivel II	130-149
Nivel III	150-174
Nivel IV	175-204
Nivel V	205 o más

Glucosa Meta del empleador: 105 o menos	
Nivel I	106-129
Nivel II	130-154
Nivel III	155-179
Nivel IV	180-204
Nivel V	205 o más

Aviso de privacidad de la EEOC (Comisión de igualdad de oportunidades en el empleo)

La ley federal exige a los empleadores que ofrecen programas de bienestar que recopilan información de salud de los empleados dar aviso a los empleados acerca de qué información recopilarán, cómo la usarán, quién la recibirá y qué se hará para mantenerla confidencial. El aviso de continuación cumple con estos requisitos.

Aviso sobre el programa de bienestar

La ciudad de Nogales ha contratado a Bravo Wellness, LLC para administrar la totalidad o parte de su programa voluntario de bienestar de empleados. El programa es administrado conforme a las reglas federales que permiten programas de bienestar auspiciados por empleadores que procuran mejorar la salud de los empleados o prevenir enfermedades, como la Ley de ciudadanos americanos con discapacidades (ADA) de 1990, la Ley de no discriminación por información genética (GINA) de 2008, la Ley de atención médica asequible (ACA) y la Ley de portabilidad y responsabilidad de los seguros médicos (HIPAA), según corresponda, entre otras. Si decide participar en el programa de bienestar puede que se le pida completar una evaluación del riesgo de salud voluntaria o "HRA" que hace una serie de preguntas sobre sus actividades y conductas relacionadas con la salud y si tiene o ha tenido ciertas afecciones médicas (por ej., cáncer, diabetes o enfermedad cardíaca). También se le puede pedir completar un examen preventivo biométrico u otros exámenes, que pueden incluir una prueba de sangre para determinar sus niveles de colesterol (Total, HDL, LDL), triglicéridos, concentraciones de cotinina en el suero (nicotina) y glucosa así como lectura(s) de presión arterial, estatura, peso, medidas de cintura y pulso. Cuando sea posible, su muestra de sangre será procesada confidencialmente por un laboratorio que entregue un panel de mediciones preventivas comunes de bienestar que se le proporciona exclusivamente para fines informativos.

Los datos de su HRA y los resultados de su examen preventivo biométrico se utilizarán para darle información que le ayude a entender sus riesgos actuales y potenciales de salud, y pueden usarse también para ofrecerle servicios a través del programa de bienestar, como educación de salud específica, coaching de salud en línea y por teléfono, además de retos de salud. También se le alienta a compartir sus resultados o inquietudes con su propio proveedor. No se le exige completar la HRA ni participar en exámenes preventivos u otros análisis médicos.

Sin embargo, si decide participar en el programa de bienestar es posible que reciba un incentivo por participar. Puede encontrar detalles más específicos sobre el programa de bienestar, como la manera en que se ganan los incentivos en la guía del programa.

Tal como se indica en la guía del programa, una parte de los incentivos disponibles puede estar ligada a ciertas actividades relacionadas con la salud o al logro de ciertos resultados para la salud. Si usted no puede participar en alguna de las actividades relacionadas con la salud o lograr alguno de los resultados para la salud que se requieren para ganar un incentivo, puede tener derecho a una adaptación razonable. Puede solicitar una adaptación razonable o una alternativa contactando a Bravo Wellness al 877.662.7286. Vea la guía del programa para conocer más detalles sobre alternativas razonables. Se le dará también información adicional en el resumen de sus resultados.

Protecciones contra la divulgación de información médica

La ley nos exige mantener la privacidad y seguridad de su Información de Salud Protegida (PHI). Aunque el programa de bienestar y su empleador pueden usar información acumulada recopilada para diseñar un programa basado en riesgos de salud identificados en el lugar de trabajo, Bravo Wellness y sus socios contratados nunca divulgarán ninguna información médica personal ya sea públicamente o al empleador, salvo según sea necesario para responder a una solicitud de usted para una adaptación razonable necesaria a fin de participar en el programa de bienestar, conforme se necesite para apoyar el plan de salud o para administrar el programa de bienestar o como lo permita la ley. En ningún caso se usará información médica que lo identifique personalmente que se entregue en relación con el programa de bienestar para tomar decisiones referentes a su empleo.

Su información de salud no se venderá, intercambiará, transferirá ni divulgará de otro modo salvo en la medida que lo permita la ley para efectuar actividades específicas relacionadas con el programa de bienestar, y no se le pedirá ni exigirá renunciar a la confidencialidad de su información de salud como condición para participar en el programa de bienestar o recibir un incentivo. Cualquier persona que reciba su información para fines de prestarle servicios como parte del programa de bienestar respetará los mismos requisitos de confidencialidad.

Además, se exige que toda la información médica obtenida a través del programa de bienestar se mantenga separada de sus registros de personal, la información almacenada electrónicamente estará encriptada, y ningún dato que usted entregue como parte del programa de bienestar puede usarse para tomar ninguna decisión de empleo. Se tomarán las precauciones adecuadas para evitar la violación de datos, y en caso de que ocurra una violación de datos que implique información que usted ha dado en relación con el programa de bienestar, se lo notificaremos inmediatamente. Puede pedir ver o recibir una copia de la información de salud que tenemos sobre usted. Podemos cobrar una tarifa razonable basada en el costo.

No puede discriminarse en su contra en el empleo debido a la información médica que usted entregue como parte de su participación en el programa de bienestar, ni puede ser sometido a represalias si usted decide no participar.

Si usted es miembro del plan de salud auspiciado por su empleador, también pueden ser aplicables las disposiciones del aviso de privacidad del plan de salud. Póngase en contacto con el administrador de su plan de salud para recibir una copia del aviso. Si tiene preguntas o inquietudes sobre este aviso, o acerca de protecciones contra la discriminación o las represalias, o si desea recibir por correo una copia impresa de este aviso o una copia de la Declaración de privacidad de Bravo, póngase en contacto con Servicios para participantes de Bravo llamando al 877.662.7286. También encontrará la Declaración de privacidad de Bravo en el sitio web de Bravo en <http://www.bravowell.com/privacy-statement/>.