

# Conéctese al portal Well onTarget y disfrute de un nuevo nivel de bienestar

Well onTarget está diseñado para brindarle el apoyo que usted necesita para tomar decisiones saludables sobre su estilo de vida y lo premia por su buen trabajo.

## PORTAL DE BIENESTAR DEL ASEGURADO

El portal Well onTarget usa la última tecnología para brindarle las herramientas que necesita para disfrutar de una buena salud. Su bienestar comienza con una lista sugerida de actividades basadas en la información que proporcionó en la Evaluación de salud\*. Ahora cuenta con un plan específico hacia una vida mejor. A continuación, los programas y las herramientas incluidas en el portal:

- **Cursos autodidácticos:** Aprenda sobre nutrición, acondicionamiento físico, control de peso, estrategias para dejar de fumar y para controlar el estrés, entre otros temas.
- **Materiales de salud y bienestar:** La biblioteca de la salud tiene artículos, podcasts y videos prácticos sobre temas relacionados a la salud que son importantes para usted.
- **Programa Blue Points<sup>SM\*\*</sup>:** Gane puntos por participar en actividades de bienestar. Canjee sus puntos en el centro comercial en línea que ofrece una gran variedad de productos.
- **Herramientas y monitores:** Estos recursos interactivos lo ayudan a mantenerse enfocado mientras se divierte.
- **Evaluación de salud:** Responda algunas preguntas para que podamos saber más acerca de su salud y pueda recibir un informe de bienestar personalizado.
- **Monitorización de la actividad física:** Gane puntos con el programa Blue Points por monitorizar su actividad física con dispositivos y aplicaciones móviles populares.
- **Nutrición:** Los asegurados pueden elegir una aplicación de nutrición para conectar y controlar su ingesta de alimentos a través de la página View Nutrition. Ingrese los objetivos de calorías, carbohidratos, grasas, proteínas, entre otros. Las aplicaciones incluyen Fitbit, MyFitnessPal y otras.

- **Retos personales:** Incluya un reto personal que lo ayude a lograr sus metas. Hay más de 30 retos, por lo que puede elegir el más adecuado para lograr su objetivo de bienestar. Algunos de los temas son el estrés, el sueño y la actividad física.

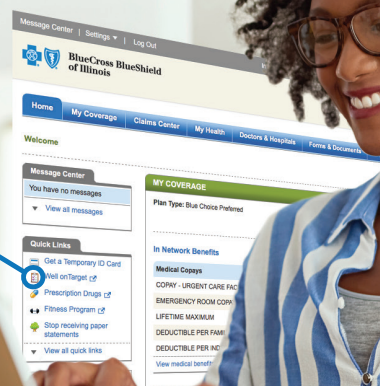
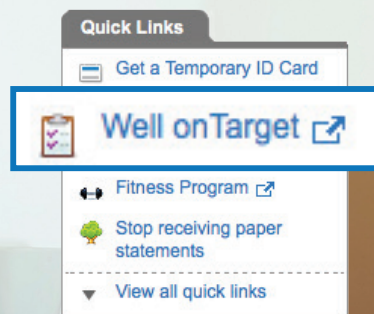
## CÓMO ACCEDER AL PORTAL

Use la cuenta de Blue Access for Members<sup>SM</sup> (BAM<sup>SM</sup>):

- Inicie sesión en BAM en [espanol.bcbsil.com/members](http://espanol.bcbsil.com/members). Si esta es la primera vez que ingresa, debe crear una cuenta. Bajo la sección "Iniciar", haga clic en "Inscribirse".
- Cuando ya esté en BAM, haga clic en "Well onTarget" que aparece al lado izquierdo de la página para ser dirigido al portal.

## ¿TIENE PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta sobre Well onTarget, llame a Servicio al Cliente al 877-806-9380.



\* Well onTarget es un programa de bienestar voluntario. No necesita completar la Evaluación de salud para participar en el programa.

\*\* Las Reglas del Programa Blue Points están sujetas a cambios sin previo aviso. Para obtener más información, consulte las Reglas del programa en el portal Well onTarget.