



Blue PointsSM

Recompensas por una vida saludable

Blue Care Connection[®]

Blue Points y Personal Health Manager forman parte del programa Blue Care Connection de BCBSTX: convenientes herramientas en línea y servicios telefónicos personalizados que lo apoyan, lo informan y lo motivan en un viaje hacia el bienestar.

Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX), una división de Health Care Service Corporation, comprende lo difícil que puede ser cambiar de hábitos y mantener un estilo de vida saludable. Sin embargo, a veces no alcanza con sus buenas intenciones. Es por eso que BCBSTX ofrece Blue Points* para mantenerlo motivado y alcanzar sus objetivos de bienestar.

Cómo funciona Blue Points

Usted gana Blue Points cada vez que participa en actividades saludables, tales como:

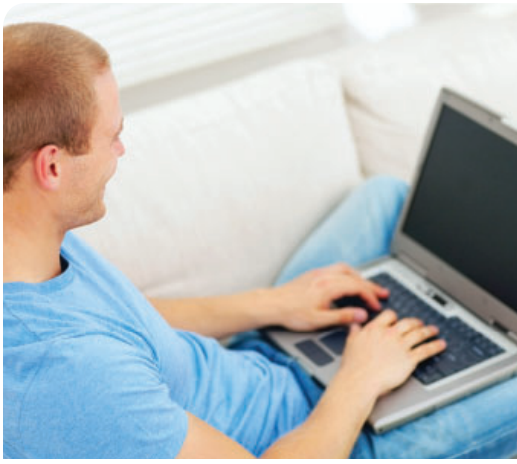
- Crear planes de entrenamiento, comidas o de vida; establecer objetivos e informar sobre su progreso.
- Completar y actualizar la evaluación de riesgos médicos en línea.
- Participar en programas para el bienestar en línea.
- Incorporar visitas a centros de actividad física como parte de su rutina semanal a través del Programa para mantenerse en forma.

Cómo canjear Blue Points

Puede canjear sus Blue Points por populares productos y servicios de salud y bienestar en la Cuenta Blue Points y el Centro de canje. Los niveles de canje comienzan con sólo 2,500 puntos y llegan hasta los 50,000 puntos.

Es muy sencillo canjear puntos. Visite Personal Health Manager, al que se puede acceder desde Blue Access[®] for Members en www.bcbstx.com, y seleccione Blue Points. ¡Luego elija su nivel de canje de Blue Points disponible para empezar a comprar!





Blue Access for Members

Además del Personal Health Manager y Blue Points, puede ingresar a Blue Access for Members, en www.bcbstx.com, para buscar información personalizada sobre su cobertura de atención médica.



¡Puede participar toda la familia!

Sus dependientes elegibles también pueden ganar Blue Points. Los dependientes adultos y adolescentes pueden ganar puntos de la misma manera que usted. Sin embargo, las actividades recomendadas se basan en pautas para adolescentes.

Los niños de seis a doce años de edad descubrirán sus propios programas. Pueden ganar millas para que puedan viajar por todo el mundo. Las millas acumuladas permiten a los niños movilizarse de un destino a otro, ganando estampillas en el camino. Estas estampillas son canjeables por premios para niños en cinco niveles diferentes.

Comience a ganar Blue Points hoy

¡Disfrute el beneficio de una vida más saludable Y fascinantes premios! Ingrese a Blue Access for Members en www.bcbstx.com y seleccione Personal Health Manager desde la solapa *My Health: Herramientas*. Luego comience a participar en cualquier programa interactivo *For Your Health* en línea.

Lisa utiliza las herramientas disponibles en **Personal Health Manager** para mantener su objetivo de peso. Elabora planes personalizados de comidas que se adaptan a sus preferencias de alimentos y necesidades alimenticias, y registra su consumo de alimentos diario. Para complementar su plan alimenticio saludable, Lisa crea un plan de ejercicios y registra su actividad física semanal. Ganar puntos Blue Points por realizar estas actividades mantiene a Lisa motivada para mantener su peso, y espera con ansias canjear sus puntos por equipos para realizar actividad física.

* Las reglas del programa Blue Points se encuentran sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las reglas del programa y las preguntas frecuentes para obtener más información. Su empresa puede contar con programas adicionales de premios para alentarlos a aprovechar ciertas actividades de atención preventiva y de bienestar o para que realice cambios saludables. Consulte sus beneficios de empleado.

www.bcbstx.com