



**¡Obtén  
recompensas  
por  
participar!**

## PROGRAMA DE BIENESTAR DE VIRGIN PULSE

# Crea una mejor versión de ti mismo

Te ayudaremos a implementar pequeños cambios diarios que contribuyan a tu bienestar y a enfocarte en las áreas en las que más te interese mejorar. Si sigues nuestro programa, desarrollarás hábitos saludables, te divertirás con tus compañeros de trabajo y disfrutarás de los beneficios de por vida de una mejor salud y bienestar.

Mauser se ha asociado con Virgin Pulse porque nos preocupa tu salud y bienestar. Nuestro programa te ofrece recursos para mejorar tu salud, incluidas actividades atractivas y herramientas para monitorear tus pasos, tu sueño y tus hábitos saludables. Además, cuando participes, obtendrás incentivos valiosos a través de contribuciones para HSA o Pulse Cash.

Sigue leyendo para obtener más información.

### Quiénes son elegibles:

Los empleados que estén registrados en un plan médico Mauser que cumpla con los requisitos del programa de incentivos de bienestar de Virgin Pulse son elegibles para participar, ganar puntos Virgin Pulse y recibir contribuciones para HSA o recompensas Pulse Cash, según los detalles de la Guía de Beneficios.

### Qué te ofrecemos:

- **Segmento de recompensas para familias, si estás registrado en un plan HSP:**  
Gana hasta **\$1,500 por año** en contribuciones para HSA.
- **Segmento de recompensas para empleados:**  
Gana hasta **\$750 por año** en contribuciones para HSA.
- **Segmento de recompensas PPO, si estás registrado en un plan PPO:**  
Gana hasta **\$300 por año** en Pulse Cash.
- **Los participantes pueden acceder a herramientas y apoyo personalizados para alcanzar sus objetivos de bienestar.**



# Recompensas

Es fácil obtener recompensas por tomar decisiones saludables. Mientras más hagas, más ganas. Así es como puedes ir subiendo de nivel.

## Qué puedes ganar en cada nivel:

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	Total de recompensas
<b>Puntos</b>	7,500	15,000	22,500	30,000	
<b>Recompensas HSA* (cobertura Employee Plus o familiar)</b>	\$150 para HSA	\$300 para HSA	\$450 para HSA	\$600 para HSA	<b>\$1,500 en recompensas de la HSA</b>
<b>Recompensas HSA* (cobertura única)</b>	\$75 para HSA	\$150 para HSA	\$225 para HSA	\$300 para HSA	<b>\$750 en recompensas de la HSA</b>
<b>Recompensas PPO** (todos los niveles de cobertura)</b>	\$25	\$50	\$100	\$125	<b>\$300 en recompensas (Pulse Cash)</b>

\*Puedes ganar puntos con Virgin Pulse desde el 1 de enero hasta el 30 de noviembre. Los puntos equivalen a dinero que se derivará a la cuenta de ahorros para gastos médicos para los participantes en el Plan HSP/HSA. El dinero de tu HSA se depositará el 15 de abril, julio, octubre y diciembre, o cerca de estas fechas. Los participantes deben ser empleados activos de Mauser en el día del depósito para recibir las recompensas.

\*\*Los participantes del Plan PPO pueden ganar hasta \$300 en Pulse Cash desde el 1 de enero hasta el 30 de noviembre. Las recompensas en Pulse Cash pueden canjearse por tarjetas de regalo, donaciones a obras benéficas o artículos de salud y bienestar en la tienda de Virgin Pulse. La ley fiscal federal no incluye una exención específica para los incentivos del programa de bienestar; los incentivos de bienestar no vinculados a una HSA están sujetos a las mismas normas fiscales que cualquier otra recompensa o premio para empleados.

# Formas de ganar:

Busca **Cómo ganar** en tu cuenta para acceder a la lista completa de todas las formas en las que puedes ganar puntos.

	<b>Haz cosas saludables:</b>	<b>Obtén puntos:</b>
<b>Por única vez</b>	Completa el registro	<b>3,000</b>
	Primer inicio de sesión en la aplicación móvil	<b>250</b>
	Conectar el primer dispositivo de actividad	<b>2,000</b>
	Agregar una foto de perfil	<b>100</b>
	Agregar 5 amigos	<b>250</b>
	Completar el Acuerdo de no consumir nicotina	<b>100</b>
	Establecer un objetivo de bienestar	<b>200</b>
	Establecer intereses	<b>100</b>
<b>Diariamente</b>	Cargar pasos desde tu monitor de actividades (cada 1.000 pasos)	<b>10</b>
	Completar tus tarjetas diarias (2 tarjetas por día)	<b>20</b>
	Monitorear tus hábitos saludables (3 hábitos por día)	<b>10</b>
<b>Mensualmente</b>	Dar 7,000 pasos durante 20 días en un mes	<b>400</b>
	Dar 10,000 pasos 20 días en un mes	<b>500</b>
	Completar 10 tarjetas diarias en un mes	<b>100</b>
	Completar 20 tarjetas diarias en un mes	<b>200</b>
	Crear un reto personal	<b>50</b>
	Unirte a un reto de la empresa	<b>100</b>
	Alcanzar el reto de hábito saludable promovido para 5 de 7 días	<b>200</b>
	Ingresar tus medidas (peso o presión arterial)	<b>150</b>
Tomar medidas validadas	<b>250</b>	
<b>Anualmente</b>	Completar la encuesta de Evaluación de salud	<b>2,000</b>
	Unirte a un reto personal	<b>1,000</b>



## ¿Aún no eres miembro?

Descarga la aplicación móvil o visita [join.virginpulse.com/mauser](https://join.virginpulse.com/mauser)

## ¿Tienes preguntas? Estamos aquí para ayudarte.

- Consulta [support.virginpulse.com](https://support.virginpulse.com)  
Chat en vivo: de lunes a viernes de 2 a. m. a 9 p. m., hora del este
- Envíanos un correo electrónico a [support@virginpulse.com](mailto:support@virginpulse.com)





¡Consulta más  
de un millón  
de recetas  
diferentes!

# Guía de nutrición

## Comer saludable es más sencillo que nunca.

Cuando se trata de tu estilo de alimentación, ¿desearías planificar mejor tus comidas? ¿O ser un comensal equilibrado? Cuéntanos qué cambios quieres hacer y recibirás herramientas, consejos personalizados y fabulosas recetas de Foodsmart, solo para ti. Foodsmart tiene todo lo que necesitas para mantener tus objetivos de alimentación por el buen camino.

### Cómo comenzar

Visita [member.virginpulse.com](https://member.virginpulse.com), dirígete a la pestaña **Salud** y selecciona la **Guía de Nutrición** o escanea el código QR para abrirla en tu aplicación.



## ¡Obtén puntos por tomar decisiones de alimentación saludables! Puntos

Alimentación		Puntos
<b>Diariamente</b>	Buscar recetas saludables	10
	Monitorear diariamente las calorías	20
<b>Semanalmente</b>	Etiquetar una receta como favorita	10
	Agregar una receta a la lista de compras	10
<b>Mensualmente</b>	Monitorear calorías 10 días en un mes	200
	Monitorear calorías 20 días en un mes	300
<b>Trimestralmente</b>	Elegir tu tipo de alimentación	250
<b>Por única vez</b>	Conectar un monitor de calorías	100

