

2025-2026

Guía de incentivos para el bienestar de HCS



QuadMed 

Employee Health & Wellness Center

Nuestra misión

En Hampton City Schools, nuestra misión es promover la salud, el bienestar y la calidad de vida de nuestros empleados y sus familiares mediante programas de salud y bienestar para la población. Como empleador, hemos realizado una inversión significativa en recursos para apoyar el cambio de estilo de vida y de conducta, así como para mejorar el acceso a atención clínica asequible a través del Employee Health & Wellness Center de Hampton City Schools.

Nuestro programa de bienestar es voluntario, pero lo alentamos a participar. El programa le brinda la oportunidad de conocer mejor su perfil de salud individual y le ayuda a mantener y alcanzar sus metas personales de salud.

Para ayudar a los empleados y a sus familias a lograr sus objetivos de salud, todos los empleados de tiempo completo y medio tiempo tienen acceso a Wellness Online, nuestro portal de bienestar. Los cónyuges y dependientes mayores de 18 años que estén inscritos en un plan médico de Hampton City Schools también tienen acceso al portal.



Paso 1: Comience a usar MyChart

El primer paso para administrar su atención médica en Employee Health & Wellness Center de Hampton City Schools es configurar su cuenta de paciente en MyChart.

El portal gratuito de pacientes en línea de QuadMed le permite administrar fácilmente todas sus necesidades de atención médica, cuando y donde lo necesite. Regístrese y aproveche todos los beneficios:

- Realizar consultas por video
- Programar citas
- Enviar mensajes a su equipo de atención
- Acceder a su historia clínica
- Solicitar resurtidos de medicamentos
- Consultar resultados de laboratorio
- Acceder al bienestar en línea

Instrucciones para crear su cuenta

1. Escanee el siguiente código o visite myquadmed.com/hampton.
2. Haga clic en el botón MyChart Sign Up (Registrarse en MyChart).
3. Ingrese su información para confirmar su identidad.
4. Revise su correo electrónico y busque un mensaje de mychartsupport@quadmedical.com.
5. Siga las instrucciones incluidas en el correo electrónico.
6. Confirme su identidad y complete el registro.



Need additional support?

Email patientsupport@quadmedical.com
or call 888-417-1001

Paso 2: Cree su cuenta en Wellness Online



QuadMed Wellness Online: es la clave para obtener incentivos para el bienestar

Para participar en el Programa de Incentivos para el Bienestar de HCS, es obligatorio utilizar Wellness Online. Este portal en línea le permite registrar sus actividades de bienestar y hacer un seguimiento de su progreso hacia la finalización del programa. Puede explorar las actividades disponibles desde su computadora o mediante la aplicación móvil.

Cómo configurar su perfil en Wellness Online:

1. Debe tener una cuenta en MyChart para acceder a Wellness Online.
2. Visite myquadmed.com/Hampton, inicie sesión en MyChart y seleccione "Wellness Online" en el menú.
3. Acepte los términos y condiciones, ingrese su información y cree su cuenta.

Nota: La creación de cuentas de Wellness Online no está disponible a través de las aplicaciones móviles de MyChart o Personify Health. Use un navegador web desde su computadora o dispositivo móvil.

Descargue la aplicación para administrar sus actividades en cualquier momento y lugar

Una vez que haya creado sus cuentas de MyChart y Wellness Online, descargue la aplicación móvil Personify Health para facilitar aún más la realización de actividades en cualquier momento y lugar.

1. Abra la aplicación e inicie sesión con el correo electrónico que usó para Wellness Online.
2. Será redirigido para iniciar sesión en MyChart y luego regresará a Wellness Online.

Comience hoy mismo

Configure su perfil en Wellness Online para comenzar a registrar su progreso en el Programa de Incentivos para el Bienestar, así como cualquier otra meta o hábito que desee monitorear y mejorar.



Escanee el código para obtener más información o visite
myquadmed.com/Hampton/wellness-online

¿Necesita ayuda adicional?

Envíe un correo electrónico a support@personifyhealth.com o llame al 888-671-9395 de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Programa de incentivos para el bienestar: cómo funciona

Empleados¹ + Cónyuges² (inscritos en el plan médico)

- ✓ Realice actividades de bienestar entre el 1 de julio de 2025 y el 30 de junio de 2026.
- ✓ Si cumple con los requisitos, recibirá una prima reducida de seguro médico O una mayor contribución a su cuenta HSA, si está inscrito en el plan médico CDHP, durante el año del plan de beneficios que comienza el 1 de octubre de 2026.

PUNTOS REQUERIDOS = 7,000



ACTIVIDAD OBLIGATORIA

Programar y completar su Evaluación Personal de Salud (Personal Health Assessment, PHA)*.



FECHA LÍMITE

Las actividades deben completarse entre el **1 de julio de 2025** y el **30 de junio de 2026**.



PUNTOS ADICIONALES

Después de completar su PHA, recibirá puntos por cada uno de los valores biométricos que cumplan con los objetivos establecidos en esta guía.



REGISTRO DE ACTIVIDADES

Todas las actividades se registrarán a través de Wellness Online, su portal de bienestar. Es su responsabilidad verificar que todas las actividades del programa se completen y registren antes del 30 de junio de 2026. Para obtener más información sobre cómo registrar sus puntos, visite myquadmed.com/hampton/wellness-online

* Puede completar esta evaluación comunicándose con el Employee Health & Wellness Center de Hampton City Schools (consulte la información de contacto en la contraportada) o visitando a su proveedor local.

- 1) Los empleados que no estén inscritos en un plan médico pueden participar en las actividades del programa de incentivos. Sin embargo, solo recibirán incentivos si están inscritos en un plan de salud que reúna los requisitos.
- 2) El empleado y su cónyuge deben realizar las actividades de bienestar designadas para que el empleado reciba los \$1,000.

Resumen rápido de actividades de bienestar

ACTIVIDADES	VALOR EN PUNTOS	MÁXIMO PERMITIDO
PHA	1,000	1
Examen físico anual	1,000	1
Exámenes de detección de cáncer	2,000 cada uno	4 (1 por tipo de examen)
Exámenes(es) dentales	1,000	2
Vacuna contra la gripe	1,000	1
Orientación	2,000	12
Programas educativos y grupales	1,000	3
Dispositivo de monitoreo de actividad física (triple seguimiento durante 20 días)	500 mensuales	8
Encuesta de salud (Evaluación de riesgos para la salud/HRA)	1,000	1
Puntos adicionales	1,000 cada uno	5
Revisión de PHA	1,000	1
Sesión informativa sobre seguridad en medicamentos	2,000	1
Examen de la vista	1,000	1
Desafíos de bienestar	1,000	2

Actividades

A continuación se detallan las actividades del Programa de incentivos para el bienestar para este año del programa.



ACTIVIDAD OBLIGATORIA

Evaluación Personal de Salud (PHA) | 1,000 puntos

Existen tres opciones para completar la PHA, la cual incluye análisis de sangre en ayunas y signos vitales (presión arterial, estatura, peso y circunferencia de cintura).

Para programar una cita:

1. Con un proveedor en Employee Health & Wellness Center de HCS
2. Con su propio proveedor
3. En una jornada de exámenes médicos presenciales (las fechas serán informadas por el centro)

Si los exámenes se realizan con su proveedor comunitario, este deberá completar el formulario de Proveedor Externo, disponible en myquadmed.com/hampton/wellness-resources. Consulte el formulario para conocer las instrucciones sobre cómo enviarlo una vez completado.



Examen físico anual* | 1,000 puntos

Examen físico anual que se ofrece en Employee Health & Wellness Center de HCS, o bien, un examen anual de rutina provisto por su médico de atención primaria (PCP) o ginecólogo (OB/GYN) en la comunidad.



Exámenes de detección de cáncer* | 2,000 puntos cada uno

Cáncer de mama:

Mujeres de 40 a 49 años: decisiones individuales basadas en antecedentes de salud

Mujeres de 50 a 74 años: pruebas de detección cada dos años

Cáncer cervical:

Mujeres de 21 a 65 años: pruebas de detección mediante Papanicolaou cada tres años

Cáncer colorrectal:

Adultos de 50 a 75 años: pruebas de detección mediante prueba fecal de sangre oculta de alta sensibilidad, sigmoidoscopia o colonoscopia

Cáncer de próstata:

Hombres de 55 a 69 años: pruebas de detección mediante prueba de PSA y examen físico

Si no puede completar las actividades asociadas con el programa de bienestar, podría existir una alternativa razonable disponible para usted. Llame a Nicole Samuelson al 757-727-2326 para discutirlo.



Examen dental* | 1,000 puntos

De acuerdo con su beneficio dental, su dentista realizará los siguientes chequeos de rutina: examinar y evaluar la salud de las encías; detectar enfermedades gingivales; diagnosticar caries existentes; cuando sea indicado, realizar y analizar radiografías, las cuales pueden revelar caries, pérdida ósea, abscesos, tumores, quistes y otros problemas; realizar pruebas para detectar cáncer oral; verificar la estabilidad de cualquier restauración existente, como empastes; informarle sobre todos los hallazgos y hacer recomendaciones de tratamiento.



Vacuna contra la gripe* | 1,000 puntos

Para recibir la mejor protección contra la gripe, todas las personas mayores de seis meses deben vacunarse anualmente.



Asesoramiento en bienestar | 2,000 puntos

El asesoramiento en bienestar con un consejero de Employee Health & Wellness Center de HCS puede ayudarle a alcanzar y mantener sus objetivos relacionados con la salud.



Educación en bienestar y sesiones grupales | 1,000 puntos

Para registrarse o para obtener más información, visite myquadmed.com/hampton/classes-and-events.





Puntos adicionales | 1,000 puntos cada uno

Después de completar su Evaluación Personal de Salud (PHA), recibirá puntos por cada valor biométrico en el que su riesgo esté dentro de los rangos indicados a continuación:

- ✓ Triglicéridos < 200 mg/dl
- ✓ Presión arterial < 140/90
- ✓ Hemoglobina A1C igual o < 6.6
- ✓ Circunferencia de cintura < 35 pulgadas en mujeres y < 40 pulgadas en hombres
- ✓ Colesterol total < 240 mg/dl



Revisión de la Evaluación Personal de Salud | 1,000 puntos

La revisión de la PHA estará disponible en Employee Health & Wellness Center de HCS. Después de completar su PHA, programe su cita para la revisión con un proveedor de atención médica.



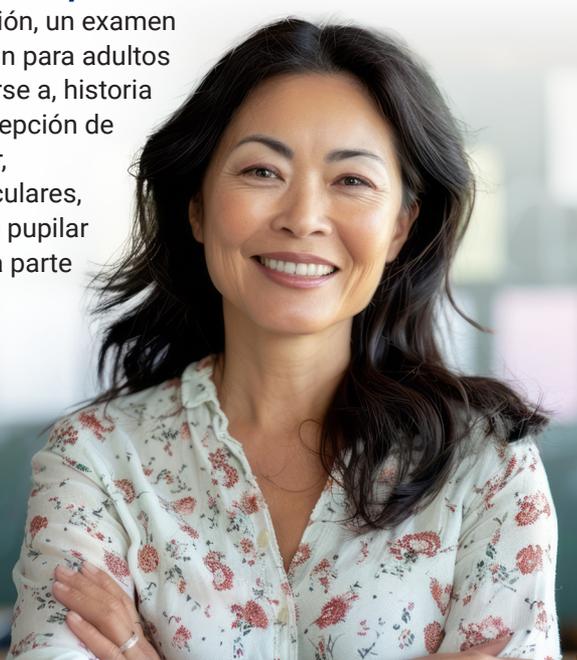
Sesión informativa sobre seguridad en medicamentos | 2.000 puntos

Programe su cita personalizada para la revisión de medicamentos con la Dra. Kristin Jennings, PharmD, llamando a Employee Pharmacy de HCS al 757-224-9681. Tenga en cuenta que esta sesión está disponible únicamente para empleados o cónyuges que estén inscritos en alguno de los planes médicos de HCS y es especialmente útil para personas que toman medicamentos de forma habitual para el tratamiento de afecciones crónicas o a largo plazo.



Examen de la vista* | 1.000 puntos

Según su beneficio de la visión, un examen integral de los ojos y la visión para adultos puede incluir, pero no limitarse a, historia clínica, agudeza visual, percepción de profundidad, visión del color, movimientos musculares oculares, visión periférica y respuesta pupilar a la luz. Este examen es una parte importante de la atención preventiva de la salud.



Las siguientes actividades (los valores en puntos varían según la actividad) también están disponibles en Wellness Online.



Monitoreo de actividad física

Sincronice su dispositivo portátil o registre manualmente sus actividades para obtener el trofeo de triple seguimiento durante 20 días. Realice cualquiera de las siguientes actividades al menos 20 días durante el mes:

- ✓ 10,000 pasos
- ✓ 30 minutos activos
- ✓ 30 minutos de ejercicio

Complete el triple seguimiento durante 20 días una vez al mes para obtener 500 puntos/mes.



Encuesta de salud (Evaluación de riesgos para la salud/HRA)

Una encuesta rápida de 15 minutos disponible en Wellness Online, que le brinda recomendaciones personalizadas y le ayuda a alcanzar sus objetivos de bienestar.



Desafíos de bienestar

Desarrolle hábitos saludables mientras se motiva junto con otras personas a través de competencias amistosas. Los desafíos se realizarán durante todo el año.



Centro de Salud

Employee Health & Wellness Center de Hampton City Schools

2238 Todds Lane,
Suite A
Hampton, VA 23666

Teléfono: 757-315-8100
Fax: 414-622-3886

Horario

De lunes a jueves: de 7 a. m. a 6 p. m. (hora del Este)
Viernes y sábado: 8 a. m. – 1 p. m. (hora del Este)



myquadmed.com/Hampton

Employee Health & Wellness Center de Hampton City Schools (HCS) está disponible para empleados de tiempo completo y medio tiempo. Además, los cónyuges y dependientes (a partir de los 6 años) que estén cubiertos por un plan médico de HCS también pueden utilizar el centro de salud. Todas las visitas

