



Programa de Bienestar Team Fishel 2026

HAY VARIOS CAMBIOS INTERESANTES QUE AFECTAN A SU PARTICIPACION EN ESTE PROGRAMA PARA 2026.

¡POR FAVOR, LEA ATENTAMENTE ESTE DOCUMENTO COMPLETO!

Team Fishel lanzará próximamente el Programa de Bienestar de este año junto con HealthCheck360. Para participar, debe completar tanto la evaluación biométrica como la encuesta de evaluación de riesgos para la salud.

La participación está abierta a todos los Compañeros de tiempo completo y a sus cónyuges cubiertos por el plan de salud. Se solicitará a los Compañeros que realicen su evaluación en su propio lugar de trabajo. Se recomienda a los cónyuges cubiertos por el plan de salud que realicen la evaluación en una de las jornadas organizadas en las instalaciones de Team Fishel. Si no disponen de una sede cercana, pueden realizar la evaluación en LabCorp durante el mes de agosto.

Las clínicas de LabCorp que atienden sin cita previa estarán disponibles a partir del 3 de agosto, y las pruebas en las instalaciones de Team Fishel se llevarán a cabo entre el 3 y el 14 de agosto. La información para programar las citas comienza en la página 5.

¿Qué incluye el programa HealthCheck360?

- **Evaluación biométrica:** Una evaluación realizada por un profesional de la salud certificado que incluye una serie de mediciones y una extracción de sangre. El examen requiere un ayuno de ocho horas antes de la cita programada.
- **Encuesta de evaluación de riesgos para la salud:** Una encuesta sobre el estilo de vida que abarca temas identificados como riesgos significativos para la salud futura. Una vez completados la encuesta y el examen biométrico, recibirá un informe individual que detalla su puntuación HealthCheck360 (de 0 a 100) y ofrece una visión general de su salud física y emocional. La puntuación que reciba se basa exclusivamente en mediciones objetivas obtenidas durante el examen; la forma en que responda a las preguntas de la encuesta no influye en dicha puntuación. **Responda a la encuesta ANTES de completar su evaluación, ya que estará disponible en línea a partir del 10 de julio (consulte las instrucciones en la página 6).** Esto le dará más tiempo para completar los componentes requeridos.
- **Llamada de asesoramiento de salud:** Una llamada con un asesor de salud de HealthCheck360 para revisar sus resultados biométricos, establecer metas alcanzables y ganar confianza en su capacidad para mantener una buena salud.
- **Plataforma y aplicación móvil myHC360+:** Un NUEVO portal de bienestar en línea que ofrece herramientas para el seguimiento de la nutrición y la actividad física, artículos personalizados para usted, la posibilidad de crear grupos de interés y la oportunidad de participar en desafíos de bienestar con sus Compañeros de trabajo. myHC360+ pone el programa de bienestar al alcance de su mano. Consulte su puntuación de salud, sincronice su dispositivo de actividad física, complete su encuesta y programe su sesión de asesoramiento desde su dispositivo móvil.

¡Su privacidad está protegida! Queremos que se sienta totalmente tranquilo. Team Fishel nunca verá los resultados de su evaluación personal. Su información de salud personal permanece únicamente entre usted y HealthCheck360. La única información que recibe Team Fishel es si usted reúne los requisitos para una tarifa de contribución a la prima de nivel preferente o semipreferente.

3 razones para participar en el programa de bienestar de Team Fishel

1. **Conozca sus indicadores de salud:** El programa HealthCheck360 le permite identificar su riesgo personal para la salud y le motiva a tomar el control de su bienestar futuro.
2. **Mejore su salud:** El programa HealthCheck360 le ayuda a realizar cambios en su estilo de vida que aumentan su energía, mejoran su productividad y le permiten vivir la vida al máximo. Obtendrá herramientas para gestionar activamente su salud. Podrá establecer metas con un asesor de salud y utilizar el portal de bienestar en línea y la aplicación myHC360+ para hacer un seguimiento de sus progresos.
3. **Ahorre dinero:** El programa HealthCheck360 puede ahorrarle cientos —e incluso miles— de dólares a lo largo del año. Esto no solo incluye el costo de las primas, sino también los gastos destinados a tratar afecciones médicas que, si se detectan a tiempo, pueden controlarse fácilmente antes de que se vuelvan costosas... Y pongan en peligro su vida. Para Team Fishel es fundamental fomentar la conciencia sobre la salud, y reconoce que HealthCheck360 es la herramienta ideal para ayudarle en este sentido.

¿Cómo funciona el programa?

Los Compañeros y sus cónyuges cubiertos por el plan de salud deben participar en el programa y cumplir con los requisitos de bienestar para recibir el incentivo correspondiente a la prima de salud más baja. No es obligatorio que los Compañeros y sus cónyuges participen en el Programa de Bienestar; sin embargo, la no participación implica que no podrán optar a una tarifa preferente.

Si participó anteriormente en el programa, puede optar a la tarifa de contribución semanal preferente a partir de septiembre si mantiene su salud obteniendo una puntuación de 71 o más, o si mejora su puntuación en cinco o más puntos con respecto al año anterior.

Si es un participante nuevo que nunca ha realizado una evaluación anual, podrá optar a una tarifa de contribución a la prima más baja a partir de septiembre, siempre que los resultados de su evaluación indiquen que no consume tabaco y complete una llamada de asesoramiento con un coach de salud de HealthCheck360. Se trata de una llamada telefónica de 15 a 20 minutos con un coach de salud para revisar los resultados de su evaluación. Posteriormente, para seguir cumpliendo los requisitos de una tarifa preferente en el futuro, deberá obtener una puntuación de 71 o más cada año, o bien mejorar su puntuación en cinco puntos o más con respecto a la del año anterior.

¿Qué cambia para 2026?

Hay dos cambios importantes en la matriz de puntuación para 2026.

1. **Eliminación del componente del Índice de Masa Corporal (IMC), para ser sustituido por la relación cintura-estatura.**
 - Esta medida se calcula utilizando el perímetro de la cintura y la estatura, lo que la hace sencilla y fácil de entender.
 - Es un fuerte predictor de la grasa visceral, el tipo de grasa que se almacena alrededor de los órganos internos y que conlleva el mayor riesgo para la salud.
 - Es consistente y fiable en todas las edades y sexos, a diferencia del IMC, que puede variar significativamente según el tipo de cuerpo.
 - Reduce las preocupaciones sobre la clasificación errónea en personas con mayor masa muscular, que pueden tener un IMC elevado a pesar de gozar de excelente salud.
 - El total de puntos disponibles (20) se mantiene igual; este cambio mejora la equidad y la precisión en la evaluación de la composición corporal.

2. Eliminación de la puntuación de glucosa, que se sustituirá por el resultado de A1c si la glucosa es superior a 110.

- La prueba de A1c refleja el promedio de azúcar en sangre de los últimos 2 o 3 meses, lo que ofrece una imagen más completa que una única medición de glucosa realizada en un momento determinado.
- La prueba de A1c ofrece una visión más clara del control de los niveles de azúcar en sangre a largo plazo y se ve menos afectada por factores cotidianos como las comidas, el estrés o el ejercicio.
- La A1c es un indicador sólido de futuros riesgos para la salud relacionados con el control de la glucosa en sangre, incluida la diabetes tipo 2 y las complicaciones cardiovasculares.
- La prueba de A1c se alinea estrechamente con las mejores prácticas clínicas y es ampliamente utilizada por los profesionales de la salud para diagnosticar y monitorear la diabetes.
- Si su resultado de glucosa es de 110 mg/dL o menos, su puntuación seguirá basándose únicamente en la glucosa; no habrá cambios para usted.
- Si su nivel de glucosa es superior a 110 mg/dL, se utilizará en su lugar el resultado de la prueba A1C, lo que proporcionará una evaluación más justa y precisa de su salud glucémica.
- El total de puntos disponibles (20) permanece igual; este cambio mejora la precisión con la que dichos puntos reflejan su estado de salud real.

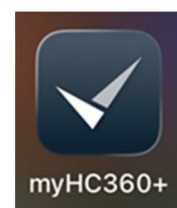
Puntuación actualizada del programa

Categoría	Biométricos	Puntos biométricos
NUEVO: Composición corporal *Pasando del IMC a la relación altura/peso*	Relación altura-cintura	20
Presión arterial	Sistólica / diastólica	20
NUEVO: Glucosa en sangre *Puntuación de A1c si la glucosa supera 110*	A1c o glucosa	20
Perfil lipídico	Relación de colesterol HDL	8
	LDL	4
	HDL	4
	Triglicéridos	4
Estilo de vida	Nicotina	20
Total		100

Nueva plataforma en línea y aplicación móvil

Todos deberían eliminar la antigua aplicación myHealthCheck360 de su teléfono o computadora.

1. Escanea el código QR para descargar la aplicación **myHC360+**
 - a. Si desea acceder a la plataforma desde una computadora, por favor visite <https://my.hc360.app/auth/sign-in>
2. Regístrese para obtener una cuenta nueva: Cada Compañero y cada cónyuge cubierto por el plan de salud deberán registrarse para obtener su propia cuenta
3. Código de compañía: **FSHEL**
4. Identificador único:
 - a. Compañero: **Número de Compañero**
 - b. Cónyuges: **Últimos 4 dígitos de su número de Seguro Social (SSN)**
5. Completa los formularios, acepta los términos y condiciones y selecciona "Crear cuenta".



***Tenga en cuenta que, para participar en el programa de bienestar de este año, deberá eliminar la antigua aplicación myHealthCheck360 y crear una cuenta nueva en la aplicación myHC360+. La aplicación anterior no estará disponible.**

Si mi tarifa de seguro médico se ve afectada, ¿cuándo cambiará?

Las tasas de contribución al seguro médico de los colaboradores se actualizarán a partir del 1 de septiembre de 2026, según los resultados del programa. Recuerde que la única información que Team Fishel recibe sobre los resultados de su programa de bienestar (y/o el de su cónyuge) es si usted califica o no para una tarifa preferencial.

Tarifas semanales de seguro médico

	Tarifa preferente	Tarifa semipreferente	Tarifa estándar
Solo para Compañero	\$28.98	N/A	\$60.71
Compañero + Cónyuge	\$95.11	\$142.76	\$198.85
Compañero + niño (s)	\$50.64	N/A	\$106.11
Compañero + familia	\$111.16	\$170.52	\$232.43

Cómo cumplir los requisitos para cada nivel*

- **Tarifa preferente:** Tanto usted como su cónyuge (si corresponde) participan en el Programa de Bienestar y cumplen con los requisitos de bienestar.
- **Tarifa semipreferente:** Usted O su cónyuge cumplen con los requisitos de bienestar, pero no ambos
- **Tarifa estándar:** Ni usted NI su cónyuge (si corresponde) cumplen con los requisitos de bienestar.

**Si no puede cumplir con un objetivo de salud para obtener un incentivo del programa HealthCheck360, puede colaborar con HealthCheck360 para tener la oportunidad de conseguir el mismo incentivo mediante un proceso alternativo razonable. Para hablar con un representante sobre las opciones disponibles, comuníquese con HealthCheck360 llamando al 1-866-511-0360 antes del 25 de septiembre de 2026.*

INFORMACION IMPORTANTE SOBRE LA PROGRAMACION

Si usted es un Compañero cubierto por el plan de salud y no desea participar en el programa de bienestar, por favor consulte a su gerente de oficina o coordinador del centro lo antes posible para completar el formulario de exclusión del programa. Recuerde que no podrá optar a una tarifa preferente de contribución a la prima si no participa.

Se anima a todos los participantes a realizarse una evaluación en un evento presencial en una sede de Team Fishel.

Eventos en las instalaciones de Team Fishel

- **Compañeros:**
 - Si está inscrito en el plan de salud y desea realizarse la evaluación en una oficina de Team Fishel, su coordinador de sitio programará la cita y le informará cuándo y dónde debe presentarse para participar.
 - Si usted es un Compañero de tiempo completo que no está inscrito en el plan de salud y desea participar en un evento en las instalaciones, por favor consulte a su gerente de oficina o coordinador del centro para completar un formulario y solicitar un turno para la evaluación en el lugar.
- **Cónyuges:**
 - Si usted es cónyuge y cuenta con el plan de salud de Team Fishel, el personal de Team Fishel podría programar su cita. Recibirá una confirmación de la cita de evaluación antes del 10 de julio.
 - ¡Es su responsabilidad confirmar que tiene programada una prueba de detección!
 - A partir del 13 de julio, siga las instrucciones a continuación para confirmar que tiene programada una evaluación o para programar una evaluación presencial.
 - Para programar una evaluación, por favor siga las instrucciones a continuación.

La fecha límite para programar una evaluación presencial es el 17 de julio.

Si no puede asistir a una evaluación presencial, puede programar una cita en LabCorp a partir del 3 de agosto.

LabCorp

(Disponible para los cónyuges cubiertos por el plan de salud y para los Compañeros de tiempo completo autorizados que no dispongan de un centro de evaluación presencial cercano.)

- Los participantes tienen la opción de realizarse la evaluación en una clínica de LabCorp que atiende sin cita previa.
- Si desea participar en una evaluación de LabCorp, podrá programarla directamente desde su panel de control de myHC360+ a partir del 3 de agosto. * **Los Compañeros necesitarán aprobación previa.**
- Si decide realizarse la evaluación de LabCorp, **debe completarla en LabCorp a más tardar el 21 de agosto. No tendrá otras oportunidades de evaluación.**
- Seleccione "Programar evaluación biométrica" y, a continuación, elija la opción "Laboratorios externos".

La fecha límite para completar una prueba de detección de LabCorp es el 21 de agosto.

Para programar una evaluación **(SOLO para cónyuges afiliados al plan de salud):**

- Inicia sesión en tu aplicación myHC360+
 - TODOS los participantes deberán crear una nueva cuenta e iniciar sesión en 2026.
 - El código de su compañía es **FSHEL**

- Su identificador único son los últimos 4 dígitos de su número de Seguro Social (SSN).
- Tendrá la opción de elegir entre una visita en las instalaciones a partir del 10 de julio o acudir a un centro de LabCorp a partir del 3 de agosto.
 - o Seleccione la opción que mejor se adapte a sus necesidades y siga las indicaciones.
 - o Si el personal de Team Fishel programó su cita, verá la hora asignada; si necesita reprogramarla o desea acudir a una clínica de LabCorp sin cita previa, puede hacerlo.
 - Si elige un laboratorio externo, ingrese su dirección para encontrar el centro de LabCorp más cercano a usted.
 - o Se mostrará la lista de ubicaciones disponibles de LabCorp. Para elegir una, haga clic en **Seleccionar**.
 - Si opta por una sesión presencial, elija la ubicación, la fecha y la hora que mejor se adapten a sus necesidades.
- Acepte el **formulario de consentimiento** para la evaluación de salud marcando la casilla **«Estoy de acuerdo»** situada en la parte inferior del mismo. En la sección de firma, debajo del consentimiento, introduzca su nombre y apellidos y la fecha; a continuación, haga clic en **«Continuar a la confirmación»**.
- Recibirá un correo electrónico de confirmación para su evaluación.
 - o La documentación necesaria para la evaluación se le enviará por correo electrónico. Por favor, lleve el formulario consigo a la cita. Aunque no es obligatorio, se recomienda hacerlo.

Si no puede acceder a este calendario en línea, por favor comuníquese con HealthCheck360 al 866-511-0360, extensión 5099, para recibir asistencia.

¡Complete su encuesta de evaluación de riesgos para la salud a partir del 10 de julio!

Los participantes NO tienen que esperar a finalizar su evaluación biométrica para completar la HRA (Evaluación de Riesgos para la Salud) en línea. Puede iniciar sesión a partir del 10 de julio, siguiendo las instrucciones que aparecen a continuación, para completar su encuesta. Recuerde que deberá volver a iniciar sesión 10 días hábiles después de la evaluación para consultar sus resultados.

1. Inicia sesión en tu aplicación myHC360+ o en <https://my.hc360.app/auth/sign-in> desde una computadora.
 - a. TODOS los participantes de 2026 deben crear una nueva cuenta haciendo clic en "Register" (Registrarse) en la parte inferior de la pantalla.
 - b. El código de su compañía es **FSHEL**
 - c. Su identificador único es:
 - i. **Compañeros:** Número de Compañero
 - ii. **Cónyuges:** Últimos 4 dígitos del SSN
2. En el panel de control, bajo **"Mis tareas pendientes"**, seleccione Evaluación de riesgos para la salud.
3. Haz clic en **"Realizar evaluación"**
4. Haz clic en **"Iniciar HRA"**

Fechas importantes para recordar

10 de julio	Se abre la encuesta de evaluación de riesgos para la salud.
13 de julio	Se abre el registro en el lugar para los cónyuges que no fueron inscritos previamente por el personal de Team Fishel.
17 de julio	• Fecha límite para programar una evaluación presencial • Fecha límite para presentar los formularios de exclusión voluntaria y de acuerdo voluntario (disponibles en la oficina local)
Del 3 al 14 de agosto	Se llevarán a cabo eventos de bienestar patrocinados por la empresa (se le notificará por separado la fecha de las pruebas de salud en su centro de trabajo).
3 de agosto	Se abre el registro en LabCorp para cónyuges y Compañeros autorizados.
21 de agosto	Fecha límite para completar la evaluación de LabCorp
21 de agosto	Fecha límite para completar la encuesta de evaluación de riesgos para la salud
1 de septiembre	Entran en vigor los cambios en las tarifas basados en los resultados del programa de bienestar*
25 de septiembre	Fecha límite para completar la llamada de asesoramiento sobre la revisión de hallazgos (obligatoria solo para nuevos participantes)
25 de septiembre	Fecha límite para inscribirse en el proceso de alternativa razonable si no cumple con el resultado de puntuación requerido.

Preguntas frecuentes

Q: ¿Podré ver mis resultados anteriores en la nueva plataforma myHC360+?

A: Sí. Si realizó una evaluación en un año anterior, los resultados aparecerán en su cuenta myHC360+, en el 'Care Tab'.

Q: No tengo dirección de correo electrónico; ¿qué hago ahora?

A: Antes de registrar una cuenta nueva, deberá crear una dirección de correo electrónico única. Los Compañeros y los cónyuges no pueden utilizar la misma dirección de correo electrónico para registrarse.

Q: ¿Qué debo esperar durante mi evaluación biométrica?

A: La evaluación incluye la medición de la estatura, la cintura y el peso, así como una extracción de sangre y la toma de la presión arterial. Use ropa de manga corta, beba abundante agua antes de la cita y quítese los zapatos y las prendas voluminosas para obtener mediciones precisas. Sus resultados estarán disponibles en su cuenta de myHC360+, en la pestaña 'Care Tab', en un plazo de 10 días hábiles.

Q: ¿Puedo pedir que me vuelvan a tomar las medidas?

A: Sí. Una vez tomadas las medidas, el examinador le pedirá que las verifique y las rubrique. Puede solicitar que se las vuelvan a tomar en ese momento, pero no tendrá otra oportunidad una vez que las haya rubricado y haya salido de la cita.

Q: ¿Se mantiene privada mi información de salud?

A: Por supuesto. Team Fishel nunca ve los resultados individuales de sus pruebas de detección. Su información de salud personal permanece únicamente entre usted y HealthCheck360. Lo único que se comparte es su nivel de incentivo, para que Team Fishel pueda aplicarle la tarifa que usted prefiera.

Q: ¿Qué sucede si tengo preguntas sobre mis resultados?

A: Llame al equipo de HealthCheck360 al (866) 511-0360, extensión 5099, para programar una llamada de asesoramiento. Los asesores pueden ayudarle a comprender sus resultados, a tomar conciencia de sus hábitos de estilo de vida y a ganar confianza para mejorar su salud. Los participantes que se inscriben por primera vez deben completar una llamada de asesoramiento.

Q: ¿Puedo compartir mis resultados con mi médico?

A: Sí. Lleve la aplicación móvil myHC360+ a su cita para mostrarle los resultados a su médico, o envíelos por fax directamente desde la aplicación accediendo a Care (Atención) → Biometric Screening (Evaluación biométrica) → Fax to a Physician (Enviar fax al médico).