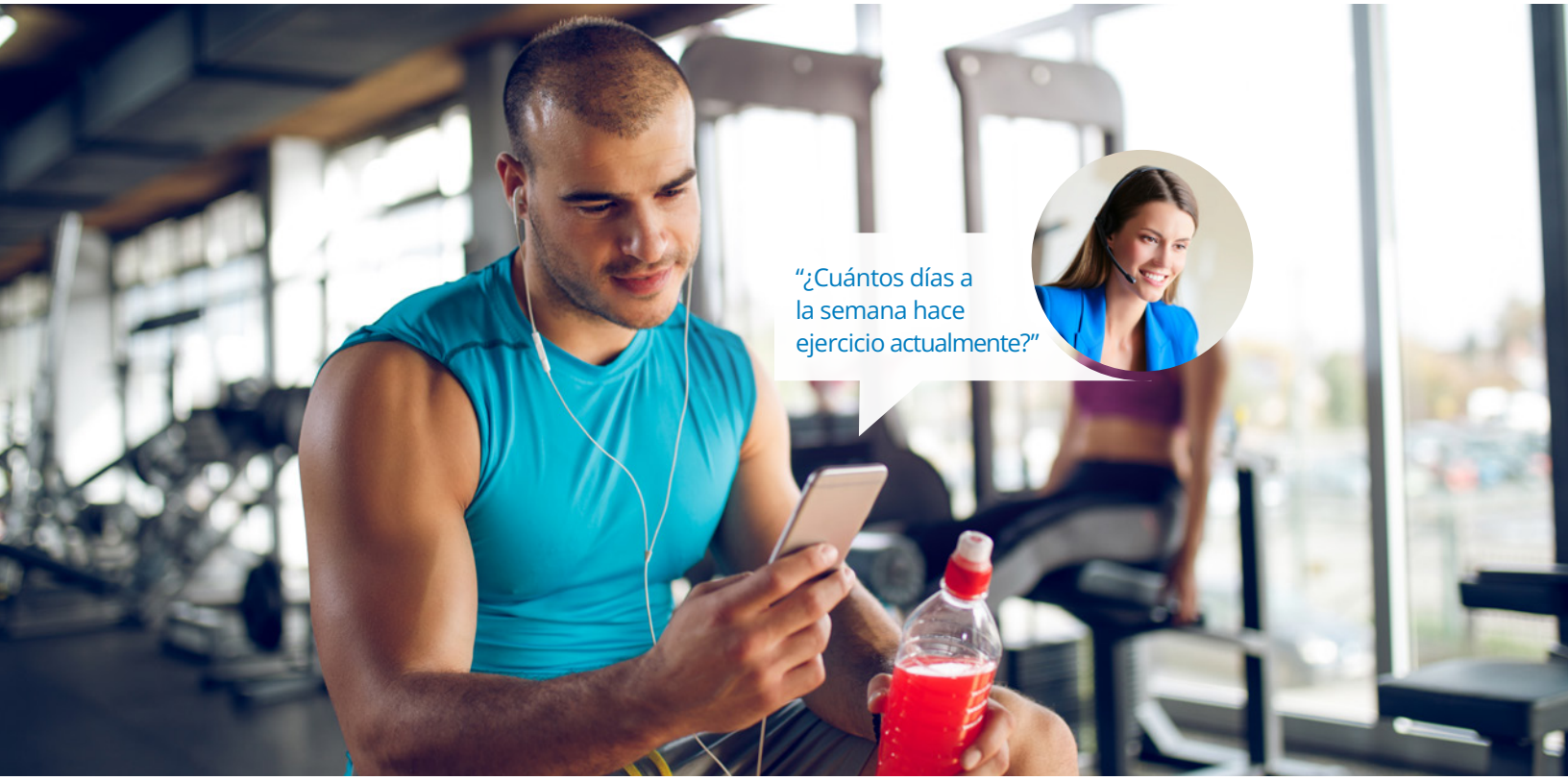
BlueCross BlueShield of Texas



El asesoramiento para el bienestar proporciona orientación y apoyo personalizados

No es ningún secreto que los mejores equipos recurren a sus asesores en busca de ayuda para triunfar. Ahora usted también puede hacerlo. Con el asesoramiento para el bienestar del programa Well onTarget® puede encontrar el apoyo que necesita para estar en su mejor forma.

Nuestro asesoramiento para el bienestar emplea directrices basadas en evidencia y técnicas comprobadas para la motivación y el establecimiento de metas.

Su aliado de confianza

Un asesor de bienestar trabaja con usted para ayudarle a establecer sus metas de bienestar. Su asesor se familiarizará con su estilo de vida y hábitos. Diseñará un plan para que pueda alcanzar sus metas y le ofrecerá inspiración e ideas a lo largo del camino.

Well onTarget®

Para obtener ayuda

Inicie sesión en **myBlueElementTX.com** y visite el portal de bienestar para miembros de Well onTarget a fin de intercambiar mensajes seguros con su asesor. Cuando llame al número de teléfono que aparece en el tablero de su portal, podrá hablar directamente con su asesor o pedirle que le devuelva la llamada. También podrá comunicarse con su asesor a través de la aplicación móvil de Well onTarget. Estas opciones prácticas permiten mantener un contacto frecuente con su asesor.

Una vez que complete su evaluación de salud, es posible que también reciba una llamada de presentación de un asesor de bienestar[1].

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

773083.0826

Conozca cómo puede alcanzar sus metas de salud

Nuestro equipo de asesores está formado por expertos en salud con la debida acreditación e incluye dietistas, personal de enfermería, entrenadores personales y otros especialistas. Los asesores pueden colaborar individualmente con usted para conversar sobre sus necesidades relacionadas con su estilo de vida. Las herramientas de seguimiento en línea pueden ayudarle a alcanzar sus metas. Puede inscribirse en un programa a la vez.

Controle el estrés

Descubra qué causa estrés en su vida. Su asesor puede ayudarle a encontrar formas creativas y saludables de combatir el estrés.

Mejore su nivel de acondicionamiento físico

Haga del ejercicio físico una parte esencial de su día. Su asesor puede ayudarle a crear un plan que se ajuste a su nivel de acondicionamiento físico y a sus metas.

Mejore los hábitos de alimentación

Le pondremos en contacto con un dietista titulado para ayudarle a entender su relación con los alimentos y cómo tomar decisiones saludables en torno a la alimentación.

Baje de peso

Su asesor le hablará de los factores conductuales o ambientales que podrían estar impidiéndole alcanzar sus metas para bajar de peso.

Mantenga su peso

Si su peso es saludable y desea saber cómo mantenerlo, su asesor le explicará cómo el estrés, las necesidades nutricionales, la actividad física y el sueño pueden ayudarle a mantener su peso ideal.

Mejore el colesterol

El sobrepeso, la mala alimentación y un estilo de vida sedentario pueden contribuir a tener niveles altos de colesterol. Su asesor puede ayudarle a hacer cambios duraderos en su estilo de vida para reducir el nivel de colesterol.

Mejore su presión arterial

Para ayudar a mejorar la presión arterial, se hace hincapié en prevenir la presión arterial alta mediante el ejercicio, adquirir buenos hábitos de alimentación, dejar de fumar y manejar el estrés.

Deje de fumar

Dejar de fumar puede ser un desafío. Este programa incluye una conversación con su asesor sobre los factores físicos y psicológicos de la adicción.

Manténgase alejado del tabaco

Para quienes han dejado de fumar recientemente, evitar recaídas es un proceso que dura toda la vida. Usted aprenderá a usar métodos para evitar los desencadenantes y apoyo social para ayudarle a vivir sin tabaco.



Priorice su asesoría.

Complete la Evaluación de salud hoy mismo para identificar cuál es el programa adecuado para usted.

Hay otros temas de asesoría que puede conversar con su asesor, desde el control de la diabetes hasta el bienestar financiero.

1. El programa Well onTarget se le ofrece como parte de los beneficios proporcionados por su empleador. La participación en el programa Well onTarget, incluida la evaluación de salud, es voluntaria; usted no está en la obligación de participar. Visite Well onTarget para obtener todos los detalles y los términos y condiciones.