



## DESCRIPCIÓN GENERAL

1. ¿Cuál es el objetivo del programa de bienestar de Dawson?

El objetivo de nuestro programa de bienestar es lograr que el 100% de los empleados y cónyuges en nuestro plan de seguro médico utilice nuestros beneficios de cuidado preventivo; los cuales incluyen un examen físico anual y análisis recomendados según la edad y el sexo. El logro de este objetivo le ayudará a mantener sus áreas de buena salud y a tratar los factores de riesgo para la salud en sus fases iniciales, que es cuando usted tiene las mayores probabilidades de evitar el desarrollo de una enfermedad crónica o de sufrir un problema de salud catastrófico.

Nuestro otro objetivo, igualmente importante, es ayudar a los empleados usuarios de tabaco a dejar o reducir el uso de tabaco.

Su salud es primordial para lograr el éxito y ser feliz, ¡tanto en el trabajo como en su vida personal!

2. ¿Quién califica para participar en el programa de bienestar?

Todos los empleados y cónyuges que están actualmente inscritos en un plan médico de Dawson pueden participar.

3. ¿Cuál es el beneficio de participar en el programa de bienestar?

La razón más importante para participar en el programa de bienestar es mejorar su salud. El programa de bienestar está diseñado para ayudarlo a mantener sus áreas de buena salud y a tratar los factores de riesgo para la salud en sus fases iniciales, que es cuando usted tiene las mayores probabilidades de evitar el desarrollo de una enfermedad crónica o de sufrir un problema de salud catastrófico.

Además de mantener sus áreas de buena salud y de mejorar los factores de riesgo para la salud que se identifiquen, si usted completa todos los pasos de bienestar del Programa, calificará para un descuento de bienestar en sus primas de seguro médico en 2027.

## PASOS DE BIENESTAR EN 2026 Y DESCUENTO DE BIENESTAR EN 2027

1. ¿Cuánto es el descuento de bienestar en 2026?

Al completar los dos pasos de bienestar en 2026, usted califica para un descuento de bienestar en las primas de seguro médico en 2027:

<b>Paso de bienestar</b>	<b>Descuento de bienestar</b>
Examen físico anual y análisis recomendados según la edad y el sexo	\$600 anuales o \$50 mensuales
Declaración jurada con respecto al uso de tabaco y/o Programa para dejar el tabaco	\$600 anuales o \$50 mensuales
<b>TOTAL</b>	<b>\$1200 anuales o \$100 mensuales</b>

2. ¿Cómo recibo el descuento de bienestar en 2027?

Si califica, recibirá su descuento de bienestar mediante un descuento anual en sus primas del plan de seguro médico en 2027.

3. ¿Qué pasos de bienestar debo completar en 2026 para calificar en 2027?

Para calificar para el descuento de bienestar en 2027, hay dos pasos de bienestar que debe completar:



**1. Análisis preventivos anuales**

Todos los empleados inscritos en el plan médico deben completar una visita de bienestar anual y llevar a cabo los análisis recomendados según la edad y el sexo, con su Médico de cabecera, para el 1 de octubre de 2026.

**2. Declaración jurada con respecto al uso de tabaco y/o Programa de BCBS Well onTarget para dejar el tabaco**

Si actualmente usted es un usuario de tabaco, se le pedirá que complete el Programa de BCBS Well onTarget para dejar el tabaco.

Si actualmente usted no es un usuario de tabaco, se le pedirá que certifique que no ha consumido tabaco por lo menos durante tres meses, al completar la Declaración jurada con respecto al uso de tabaco para el 1 de mayo de 2026.

**4. Si no completo los dos pasos de bienestar en 2026, ¿puedo aún calificar en 2027?**

No. Para calificar para el descuento de bienestar en 2027, deben completarse los dos pasos de bienestar.

**5. Si mi cónyuge cubierto no completa ambos pasos de bienestar en 2026, ¿puedo calificar en 2027?**

Para obtener el descuento físico anual de \$600 en 2027, usted y su cónyuge cubierto deben completar sus exámenes anuales recomendados por edad y sexo. Su cónyuge no está obligado a completar una declaración jurada de tabaco o el Programa de cesación de tabaco de BCBS Well onTarget. Pero si su cónyuge usa tabaco, los alentamos a inscribirse en el Programa de cesación de tabaco gratuito de BCBS Well onTarget

## PASO DE BIENESTAR 1: ANÁLISIS PREVENTIVOS ANUALES

**1. ¿Qué debo hacer para completar este paso de bienestar?**

Es necesario que complete su examen preventivo anual y análisis de cáncer apropiados según la edad y el sexo para el 1 de octubre de 2026, y entregar a Dawson su Formulario de confirmación de análisis del médico. El Formulario de confirmación de análisis del médico es un formulario especial que tiene fines de seguimiento.

**2. ¿Cuáles son los análisis de cuidado preventivo recomendados para las MUJERES?**

- **Examen físico anual:** Cada año para todas las edades.
- **Análisis de cáncer de seno (mamografía):** Cada 1-2 años para mujeres de 40 años de edad.
- **Análisis de cáncer cervical (prueba de Papanicolaou):** Cada 3 años para mujeres de 21 a 65 años de edad. Puede que las mujeres que hayan tenido una histerectomía no necesiten una prueba de Papanicolaou.
- **Análisis de cáncer de colon (colonoscopia):** Cada 10 años, a partir de los 45 años de edad. O Cologuard cada 3 años O análisis anual de sangre oculta en materia fecal.

**NOTA:** La pertinencia de los análisis de cáncer puede variar. Asegúrese de discutir sus opciones de análisis con su médico, especialmente si tiene mayor riesgo.



3. ¿Cuáles son los análisis de cuidado preventivo recomendados para los **HOMBRES**?

- **Examen físico anual:** Cada año para todas las edades.
- **Análisis de cáncer de próstata (PSA):** Discuta los beneficios y los riesgos del análisis con su médico.
- **Análisis de cáncer de colon (colonoscopia):** Cada 10 años, a partir de los 45 años de edad. O Cologuard cada 3 años O análisis anual de sangre oculta en materia fecal.

**NOTA:** La pertinencia de los análisis de cáncer puede variar. Asegúrese de discutir sus opciones de análisis con su médico, especialmente si tiene mayor riesgo.

4. ¿Quién hace las recomendaciones con respecto a los análisis según la edad y el sexo?

Las fuentes de estas recomendaciones son el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

5. ¿Cómo puedo programar mi examen preventivo anual y/o mis análisis de cáncer apropiados según la edad y el sexo?

Para programar su examen preventivo anual y sus análisis de cáncer apropiados según la edad y el sexo, comuníquese directamente con su médico. Si no tiene un médico y necesita ayuda para encontrar uno, llame a USI Centro de Recursos de Beneficios en 855-874-0110 o [BRCSouthwest@usi.com](mailto:BRCSouthwest@usi.com)

6. Una vez que complete mi examen preventivo anual y mis análisis de cáncer apropiados según la edad y el sexo, ¿qué tengo que hacer para asegurarme de que obtendré el crédito por este paso de bienestar?

Debe obtener una copia del Formulario de confirmación de análisis del médico y llevarlo a las citas que programó. Su médico debe completar y firmar el formulario de confirmación de análisis del médico, afirmando que usted ha completado su examen físico anual así como los análisis apropiados según la edad y el sexo que su médico consideró necesarios.

7. ¿Qué resultados de laboratorio se evaluarán durante el examen físico anual?

Su examen físico anual debe incluir un análisis de sangre que le ofrece un resumen de su estado de salud en general. Este análisis incluye pruebas para: presión arterial, colesterol HDL/LDL/total, triglicéridos, glucosa en la sangre, así como medidas de altura, peso y circunferencia de la cintura.

A continuación se explican de manera simple los factores sanguíneos del análisis.

Factor sanguíneo	Mide...	Puede identificar...
<b>Glucosa</b>	Los niveles de azúcar en la sangre	Diabetes
<b>Triglicéridos</b>	Los niveles de grasa en la sangre	Cardiopatía, riesgo de derrame cerebral
<b>HDL</b> "colesterol bueno"	Las lipoproteínas de alta densidad en la sangre, que llevan el colesterol desde las arterias hasta el hígado	Mal colesterol, que puede conducir a paro cardíaco y derrame cerebral
<b>LDL</b> "colesterol malo"	Las lipoproteínas de baja densidad en la sangre, que pueden acumularse en las paredes internas de las arterias que van al corazón y al cerebro	Enfermedad o disfunción de la glándula tiroides



8. ¿Por qué son tan importantes estos factores sanguíneos?

Todos hemos escuchado que comer saludablemente, controlar el peso saludablemente y la actividad física pueden ayudar a prevenir cardiopatías, derrames cerebrales, diabetes y muchos tipos de cáncer. Pero los promotores de estos problemas, colectivamente conocidos como "Síndrome metabólico", son una epidemia silenciosa que afecta un estimado de 1 de 4 adultos en los Estados Unidos. Y la mayoría de nosotros ni siquiera sabemos si estamos o no en riesgo.

El "Síndrome metabólico" es una agrupación de factores de riesgo que aumenta en un 700% sus probabilidades de desarrollar una enfermedad crónica (como la diabetes) o de sufrir un problema de salud catastrófico (como un paro cardíaco o un derrame cerebral).

9. ¿Cómo puedo saber si tengo Síndrome metabólico?

Estas cinco preguntas pueden ayudarle a determinar su riesgo de sufrir Síndrome metabólico:

- **Presión arterial:** *¿Es 130/85 o más alta?*
- **Colesterol HDL (bueno):** *¿Su nivel es inferior a 40 mg/dl para hombres; inferior a 50 mg/dl para mujeres?*
- **Glucosa en la sangre en ayunas:** *¿Su nivel de glucosa es superior a 100 mg/dl?*
- **Triglicéridos:** *¿Su nivel es superior a 150 mg/dl?*
- **Circunferencia de la cintura:** *¿La suya mide 40" o más para hombres; 35" o más para mujeres?*

**¿Sufre de Síndrome metabólico?**

Si respondió **SÍ** a tres preguntas o más, usted sufre de Síndrome metabólico. Esto significa que usted tiene probabilidades significativamente más altas de desarrollar diabetes o cardiopatía dentro de los próximos años.

10. ¿Cuál es el costo de mi examen físico anual y de los análisis recomendados según la edad y el sexo?

Los empleados no tienen que pagar nada de su bolsillo; Dawson pagará el valor total de todos los servicios y los análisis de cuidado preventivo para los empleados [al visitar un proveedor médico dentro de la red].

11. ¿Debo ayunar antes de mi examen físico anual?

Sí, es importante que recuerde ayunar y llevar la información de su médico a su cita. El ayunar (no consumir alimentos ni bebidas a excepción de agua por 9 horas) garantiza la obtención de lecturas precisas durante su cita. Asegúrese de consumir bastante agua y de tomar sus medicamentos según su receta médica.

12. ¿Qué pasa si no completo el examen físico anual y los análisis recomendados según la edad y el sexo antes de la fecha límite?

Si no los completa para la fecha límite del 1 de octubre de 2026, entonces no calificará para el descuento de bienestar en 2027.

**PASO DE BIENESTAR 2: DECLARACIÓN JURADA CON RESPECTO AL USO DE TABACO Y/O PROGRAMA PARA DEJAR EL TABACO**

1. ¿Qué pasa si NO soy usuario de tabaco?



Debe completar la Declaración jurada con respecto al uso de tabaco y entregarla a Recursos Humanos no después del 1 de mayo de 2026. Al completar esta declaración jurada, usted afirmará que no es un usuario de tabaco y que no necesita completar el Programa de BCBS Well onTarget para dejar el tabaco a fin de calificar para el descuento de bienestar en 2027.

**IMPORTANTE:** Cualquier empleados que NO complete la Declaración jurada con respecto al uso de tabaco y la entregue a Recursos Humanos para el 1 de mayo de 2026 será considerado un usuario de tabaco para fines de calificación para el descuento de bienestar en 2027. Esto significa que cualquier empleado que NO complete la Declaración jurada con respecto al uso de tabaco deberá completar para el 31 de diciembre de 2026 el Programa de BCBS Well onTarget para dejar el tabaco (además del otro paso de bienestar requerido).

2. ¿Qué pasa si soy un usuario de tabaco?

Los usuarios de tabaco deben completar para diciembre de 2026 el Programa de BCBS Well onTarget para dejar el tabaco, a fin de calificar para el descuento de bienestar en 2027.

3. ¿Qué significa usar tabaco?

El uso de tabaco incluye: el uso frecuente o recurrente de cigarrillos, cigarrillos electrónicos, cigarros, tabaco de masticar, tabaco de pipa o cualquier otro producto derivado del tabaco. Si ha usado alguno de estos productos en los últimos 3 meses, entonces usted es considerado un usuario de tabaco.

4. ¿De qué se trata el Programa de BCBS Well onTarget para dejar el tabaco?

Los programas BCBS Well onTarget consisten en métodos para ayudarlo a aprender a dejar de fumar, con asesoramiento personalizado y lecciones innovadoras desarrolladas utilizando la investigación académica y médica más reciente.

5. ¿Cuál es la fecha límite de inscripción en el programa?

El 1 de noviembre de 2026 es la fecha límite para inscribirse en el programa. El programa puede tardar hasta ocho semanas en completarse (dependiendo de dónde se encuentre en el "ciclo de abandono"), por lo que la fecha en que debe haberse comprometido con el programa es el 1 de noviembre de 2026 para asegurarse de completarlo antes de la fecha límite del 31 de diciembre de 2026.

6. ¿Cuál es la fecha límite para completar el programa?

El 31 de diciembre de 2026 es la fecha límite para completar el programa. Proporcione su(s) certificado(s) de finalización a recursos humanos antes del 31 de diciembre de 2026.

7. ¿Cómo me inscribo en el programa?

Llame al (877) 806-9380 o regístrese a través del portal de Well OnTarget en [www.wellontarget.com](http://www.wellontarget.com).

8. ¿Necesito dejar el tabaco para todavía calificar para el descuento de bienestar en 2027?

No, no es necesario que deje el tabaco para calificar para el descuento de bienestar. Únicamente se requiere que complete el programa para calificar para el descuento de bienestar. Sin embargo, es altamente recomendable que ayude a mejorar su salud en general.



## **PROTECCION DE SU PRIVACIDAD**

1. Si participo en el programa de bienestar, ¿Dawson tendrá acceso a mi información médica personal?

Puede solicitar una copia de la Notificación para empleados de Dawson acerca de la HIPAA. Esta Notificación explica cómo la información protegida con respecto a su salud en el Plan puede usarse o divulgarse para llevar a cabo tratamientos, pagos u operaciones para el cuidado de la salud o para cualquier otro fin que esté permitido por la ley o sea requerida por la misma.

## **ALTERNATIVA AL PROGRAMA DE BIENESTAR**

1. ¿Qué pasa si debido a un problema médico que tengo no puedo completar ciertos pasos de bienestar?

Si no le es posible completar los dos pasos de bienestar debido a un problema médico, o si es médicamente no aconsejable que usted trate de alcanzar los estándares para este programa, por favor contacte a Dawson y ellos tratarán de encontrar otra manera de ayudarle a calificar para el descuento de bienestar en 2027.