



BlueCross BlueShield
of Texas

GO WellbeingSM



Tome el control de su salud con GO Wellbeing

Es hora de sentirse más saludable, feliz y con más energía. GO Wellbeing puede ayudarle.

Lo que comemos, cuánto nos movemos y qué tan bien dormimos pueden afectar cómo nos sentimos todos los días.

GO Wellbeing, powered by Sharecare, es un programa digital fácil de usar que le ayuda a cuidar su salud y su bienestar en un solo lugar.

Con GO Wellbeing, puede hacer lo siguiente:

- Encontrar recursos y consejos para promover su bienestar mental y físico;
- Hacer la prueba RealAge para ver cómo se compara la edad de su cuerpo con su edad real y obtener pasos sencillos y personalizados para mantener o mejorar su salud;
- Obtener recompensas por actividades saludables, como monitorizar sus horas de sueño, conectar un dispositivo portátil de salud, aprender sobre bienestar financiero, entre otros;
- Participar en desafíos divertidos para mantenerse motivado y avanzar hacia sus metas.

GO Wellbeing está incluido sin costo adicional como parte de su cobertura médica de Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX).

GO Wellbeing y todos los programas y servicios digitales relacionados funcionan con tecnología de Sharecare, Inc. Sharecare tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para ofrecer una selección de programas, recursos y aplicaciones para un estilo de vida saludable.

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

772429.0526

Lo que ofrece GO Wellbeing

Comience con la prueba RealAge, que analiza sus hábitos diarios, como la alimentación, el ejercicio, el sueño y el estrés, para calcular la edad real de su cuerpo. Después de completar la prueba, recibirá pasos fáciles de seguir para ayudarle a mejorar su salud.

Otras funciones útiles incluyen las siguientes:

- Artículos de salud y recursos educativos personalizados para usted, disponibles en varios idiomas;
- La opción de conectar sus dispositivos portátiles y aplicaciones, y obtener recompensas por las actividades que ya realiza y por adoptar nuevos hábitos saludables;
- Desafíos de bienestar para mantener su participación y ayudarle a avanzar hacia sus metas;
- El Índice de Bienestar Comunitario, que le muestra dónde puede disfrutar de espacios al aire libre en su área y cómo se comparan sus niveles de actividad con los de otras personas del país;
- Artículos en la aplicación GO Wellbeing sobre temas importantes, como:
 - salud física,
 - bienestar mental,
 - salud financiera.

Comenzar es fácil

Comience su camino hacia el bienestar en solo tres pasos:

1. Descargue la aplicación GO Wellbeing.
2. Haga la prueba RealAge.
3. Siga los consejos personalizados o participe en cualquier actividad que elija.

GO Wellbeing y todos los programas y servicios digitales relacionados funcionan con tecnología de Sharecare, Inc. Sharecare tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para ofrecer una selección de programas, recursos y aplicaciones para un estilo de vida saludable.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza los proveedores, los productos y los servicios que ofrece.

Este es un recurso informativo que se ofrece a los asegurados y no pretende sustituir el juicio médico independiente de un médico u otro profesional médico. Se les recomienda a los asegurados consultar a sus prestadores de servicios médicos antes de iniciar cualquier programa de bienestar.

Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).

