

M.C. Dean

GUÍA DE RECOMPENSAS DE BIENESTAR 2025-2026

M.C. Dean se asocia con Health Advocate para darle herramientas y recursos para apoyar su bienestar. Lo animamos a centrarse en su salud y felicidad. Además, obtendrá recompensas emocionantes por sus esfuerzos.



Páginas 2-4

Descuento en prima médica



Páginas 4-5

Incentivo de \$300 en
Reward Mall



Página 6

Preguntas frecuentes (FAQs)
y Cesación de Tabaco



Páginas 7-8

Evaluación de salud –
Instrucciones fuera del sitio

Recompensa #1: Descuento en la prima médica 2025-2026

M.C. Dean ofrece tres oportunidades para que los empleados obtengan el descuento en la prima para el año del plan 2025-2026. Cuanto antes complete las actividades necesarias, antes empezará a recibir el descuento en la prima. También será necesario que tome medidas para mantener el descuento en 2026. **Obtenga más información sobre los pasos que debe seguir para OBTENER y MANTENER el descuento en la prima en en las páginas 2 - 4.**

Recompensa #2: \$300 en dólares de Reward Mall

Los empleados inscritos en el plan médico y sus cónyuges inscritos también pueden ganar hasta \$300 para gastar en el Health Advocate Rewards Mall. Complete las actividades de bienestar para obtener puntos. Ganará \$1 por cada 2 puntos obtenidos, hasta un máximo de \$300 por 600 puntos en total. **Obtenga más información en las páginas 4 - 5.**

Descuento libre de tabaco

Si declaró usar tabaco durante la inscripción, aún puede obtener el mismo descuento que un no usuario de tabaco al participar en nuestro programa de Cesación de Tabaco (Tobacco Cessation program). **Consulte la página 6 para obtener más información.**



Programa de bienestar y elegibilidad para recompensas de M.C. Dean (M.C. Dean Well-Being Program and Rewards Eligibility)

El Programa de bienestar y recompensas de M.C. Dean está disponible para todos los empleados inscritos en el plan médico y sus cónyuges inscritos. Los cónyuges e hijos dependientes mayores de 18 años pueden usar el programa, pero no son elegibles para la recompensa.

Recompensa #1: Descuento en la prima médica 2025-2026

Empleados inscritos en el plan médico

Los empleados de M.C. Dean inscritos en el plan de salud pueden obtener un descuento en la prima médica para el año del plan 2025-2026 al completar los pasos que se indican abajo. Alcance el Nivel 1 para GANAR el descuento y el Nivel 2 para MANTENER el descuento.

La tabla abajo describe los pasos que debe seguir para alcanzar ambos niveles y cuándo debe completarlos para maximizar su descuento.

Los empleados y los inscritos nuevos en el plan médico tienen diferentes fechas límite para completar actividades obligatorias del Nivel 1, según la fecha de entrada en vigor de su seguro. Consulte la tabla de nuevos empleados/nuevos inscritos en el plan médico en la página 3 o en línea.

Nivel	Cosas que debe hacer	Fechas límite*	Recompensas
Nivel 1	Completar las dos actividades OBLIGATORIAS : <ul style="list-style-type: none"> • Paso 1: Perfil médico personal. • Paso 2: Examen médico O examen físico anual Puede completar el examen médico y el examen físico anual para obtener puntos, pero solo se necesita uno (1) para obtener el descuento en la prima. Informe que completó el examen físico anual ingresando en su página de "Rewards" (Recompensas) en su cuenta de bienestar de Health Advocate.	Alcance el Nivel 1 antes del 10/15/2025	Obtenga el descuento en la prima al 11/1/2025
		Alcance el Nivel 1 antes del 2/15/2026	Obtenga el descuento en la prima al 3/1/2026
Nivel 2	Completar las actividades obligatorias en el Nivel 1 Y alcanzar 500 puntos en total.	6/15/2026	Mantenga el descuento en la prima hasta el 10/31/2026
Nivel 3	Completar las actividades obligatorias en el Nivel 1 Y alcanzar 600 puntos en total. Obtenga más información sobre los dólares de Rewards Mall en la página 4.	8/31/2026	Gana hasta \$300 para gastar en Rewards Mall en línea

Cómo verificar que se completaron las actividades necesarias

Inicie sesión en su cuenta de bienestar de Health Advocate. Haga clic en Well-Being (Bienestar) y seleccione Rewards (Recompensas) desde las opciones del menú. Encuentre la pestaña de "M.C. Dean 2026 Well-Being Rewards Program" (Programa de recompensas de bienestar 2026 de M.C. Dean) y desplácese hacia abajo hasta la sección Required (Necesario) y encuentre las actividades necesarias de Perfil médico personal y examen físico anual o examen médico. Aparecerá una marca de verificación verde en los dos cuadros cuando se completen. La imagen de abajo refleja que las dos actividades necesarias se completaron y que se alcanzó el Nivel 1.

The screenshot displays the 'REQUIRED' section of the rewards program. It lists two completed activities: 'Personal Health Profile - REQUIRED by 10/15/24 for Premium Discount' and 'Annual Physical OR Health Screening - REQUIRED by 10/15/24 for Premium Discount!'. Both activities are marked as completed with green checkmarks. A 'MY STATS' box on the right shows the current status: LEVEL 1, POINTS EARNED 411/600, and AVAILABLE REDEEMED \$205 \$0. A progress bar indicates that 411 out of 600 points have been earned.



Nuevos empleados y nuevos empleados inscritos en atención médica

Seguro vigente a partir del:	Completar el PHP Y el examen médico O examen físico anual		Completar el PHP Y el examen médico O examen físico anual Y obtenga 500 puntos antes del:
	Primera oportunidad	Segunda oportunidad	
1 de noviembre de 2025	1 de diciembre de 2025		15 de junio de 2026
1 de diciembre de 2025	1 de enero de 2026	15 de febrero de 2026	
1 de enero de 2026	1 de febrero de 2026		
1 de febrero de 2026	1 de marzo de 2026		
1 de marzo de 2026	1 de abril de 2026		
1 de abril de 2026	1 de mayo de 2026		
1 de mayo de 2026	1 de junio de 2026		N/C
1 de junio de 2026	1 de julio de 2026		
1 de julio de 2026	1 de agosto de 2026		

¡Empiece hoy!

Revise toda la información del programa y acceda a las actividades, lleve un registro de sus puntos y de su progreso, vea la información médica seleccionada y más, usando la plataforma para miembros de Health Advocate. Una vez que haya iniciado sesión, haga clic en el ícono “Well-Being” (Bienestar) y haga clic en “Rewards” (Recompensas) para ver todas las actividades obligatorias y la información del programa.

HealthAdvocate.com/mcdean

Código de registro: MCDWELLNESS



Recompensa #2: \$300 en dólares Reward Mall

Empleados inscritos en el plan médico y cónyuges inscritos

Complete las actividades para obtener puntos para el Nivel 2 de la recompensa de descuento en la prima y los dólares de Reward Mall. Gane \$1 por cada 2 puntos obtenidos, hasta un máximo de \$300 por 600 puntos en total. La fecha límite para obtener puntos es el 31 de agosto de 2026.

Los empleados pueden empezar a canjear sus puntos en el centro comercial después de completar el Nivel 1. Los cónyuges pueden empezar a canjear tan pronto como obtengan puntos. No hay actividades necesarias o niveles por alcanzar para los cónyuges.








Los puntos y dólares de recompensa vencen después del 9/30/2026; no se transfieren. ¡Gaste sus dólares ganados o los perderá!

Actividad	Puntos/Máx.	Actividad	Puntos/Máx.
Perfil médico personal (PHP)*	100/100	Exámenes preventivos del cáncer	40/240
Examen físico anual**	100/100	Examen dental y de la vista	40/80
Examen médico**	100/100	Vacuna de la gripe	25/25
Resultados saludables del examen	5/25	Participar en un deporte grupal	20/20
Talleres de bienestar	30/120	Seminarios web del EAP	25/50
Comuníquese con un defensor	15/30	Donar sangre	10/10
Centro de aprendizaje	5/25	Certificación en CPR	15/15
Guía personal	5/20	Seguir comportamientos saludables	150 máx.
Programas personales	75/150	Capacitaciones de MCD University	20/40
Retos personales	20/80	Módulo de aprendizaje dCBT	75/75
Consejería de enfermería - Apoyo para la atención crónica (CCS)		Curso breve dCBT	10/10
Inscribirse en el CCS	50/50	Eventos fitness y comunitarios	10/20
Completar el programa de CCS	250/250	Retos de la empresa M.C. Dean	100 máx.
Programas de consejería de bienestar			
Sesión de educación para la salud	25/25		
Programa de 3 sesiones	75/75		
Programa de 6 sesiones	150/150		

*Actividad necesaria del Nivel 1.

** Puede obtener 100 puntos por el examen médico y 100 puntos por el examen físico anual, pero solo se necesita uno (1) para alcanzar el Nivel 1.

Active los seguimientos elegibles de abajo para que cuenten para los puntos. Obtenga un total máximo de 150 puntos en todos los seguimientos.

Estar Bien Rastreadores	Objetivo recomendado	Puntos
 Frutas y vegetales	Mejore su nutrición comiendo 5 o más porciones al día	1
 Agua	Manténgase hidratado bebiendo 8 vasos (64 onzas) de agua al día	1
 Actividad física	Muévase dando 5,000 pasos al día	1
 Seguimiento combinado	Siga moviéndose dando 10,000 o más pasos al día	1
 Entrenamiento de fuerza	Póngase en forma haciendo ejercicio al menos 150 minutos a la semana	5
 Entrenamiento de fuerza	Aumente su fuerza haciendo esta actividad 2 o más días a la semana	5
Seguimiento Estar en equilibrio	Objetivo recomendado	Puntos
 Sueño	Tenga un rendimiento óptimo durmiendo al menos 7 horas cada noche	1

En el sitio web, hay muchos otros seguimientos que no son elegibles para recibir recompensas de incentivo. Use los seguimientos que lo ayuden con sus objetivos personales.

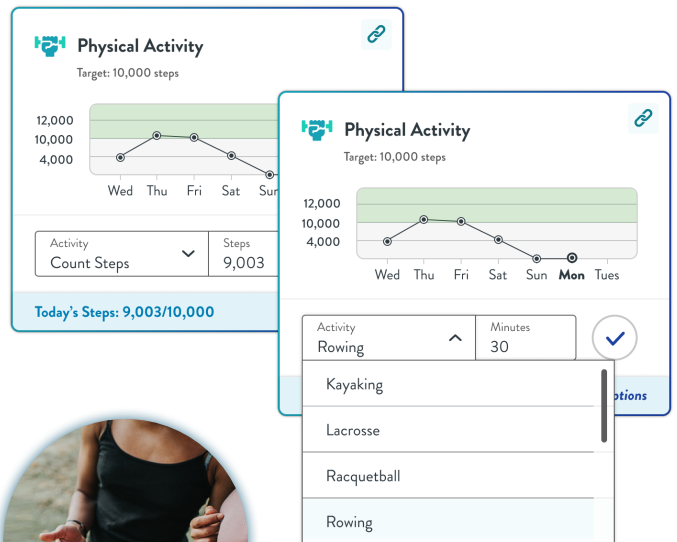


Cómo seguir su actividad con el seguimiento de actividad física



El programa de bienestar de Health Advocate le da un seguimiento de actividad física para ayudarlo a mantenerse concentrado en sus objetivos; además, puede vincularlo a su dispositivo de fitness. [De esta manera funciona el seguimiento:](#)

- Nuestro seguimiento de actividad física es un **seguimiento combinado**. Esto significa que lo puede utilizar para **seguir pasos, actividades y ejercicio**.
- ¡Seguir sus pasos es sencillo! Vincule su **dispositivo para seguimiento automático** o **escriba manualmente sus pasos**.
- Para seguir otras actividades, deberá **escribir manualmente su información seleccionando la actividad y escribiendo los minutos que le toma hacerla**.
- **Cuando utiliza el seguimiento para actividades o ejercicio, su información se convierte a pasos**. Por ejemplo, si usted registra 30 minutos de remo, esta actividad se convertirá a pasos.



Cómo sincronizar su dispositivo de fitness

1. Haga clic en **su nombre** en la esquina superior derecha
2. Desde el menú desplegable, seleccione **Account Settings (Ajustes de cuenta)**
3. Haga clic en **Fitness Devices & Apps (Dispositivos y aplicaciones de fitness)** y siga los pasos para sincronizar su dispositivo

Los dispositivos y aplicaciones de fitness de los principales fabricantes son compatibles, incluyendo:

Apple Health*, Fitbit®, RunKeeper, Withings, Garmin Connect, MapMyRun, MapMyFitness, MyFitnessPal, Strava y MyFitnessPal. Siga los pasos de arriba para encontrar todos los dispositivos y aplicaciones compatibles. *Las ofertas están sujetas a cambios. *Tenga en cuenta: Solo verá Apple Health como opción cuando inicie sesión en la aplicación Health Advocate en dispositivos iOS compatibles.*

Preguntas frecuentes

P: ¿Cómo me registro en la plataforma de Health Advocate?

R: Los empleados, cónyuges e hijos dependientes de más de 18 años deben crear su propia cuenta individual. Siga estos simples pasos para registrarse:

1. Visite HealthAdvocate.com/mcdean o descargue la aplicación móvil Health Advocate.

Código de registro: MCDWELLNESS

2. Haga clic en “Register Now” (Registrarse ahora).

3. Escriba la información necesaria, confirme su registro y después inicie sesión.

P: ¿Cómo completo el examen médico o examen físico anual necesario?

R: Inicie sesión en el sitio web o la aplicación móvil de Health Advocate. Haga clic en “Well-Being” (Bienestar) y en “Rewards” (Recompensas) desde las opciones del menú. Desplácese hacia abajo hasta la sección **Required (Necesario)** para encontrar todas las actividades necesarias y los pasos para completar cada una.

P: ¿Cómo puedo recibir el descuento libre de tabaco?

R: Si fuma, puede obtener el mismo descuento que un no fumador. Complete el programa de 12 semanas de Health Advocate para dejar de fumar. Hay dos opciones: Consejería para dejar de fumar con un consejero de bienestar en persona o en línea con el programa autoguiado para dejar de fumar. Se informará mensualmente a M.C. Dean que se ha completado el programa, después de su semana 8 o módulo.

P: ¿Qué pasa si no puedo cumplir un requisito del programa de recompensas?

R: Estamos comprometidos a ayudarlo a encontrar su camino hacia el bienestar y que prospere. Si piensa que tal vez no pueda cumplir un determinado estándar para obtener puntos en este programa, es posible que pueda obtener los mismos puntos por medios diferentes. Comuníquese con Health Advocate para obtener más información.

P: ¿Cuáles son algunos de los objetivos de bienestar que apoya Health Advocate?

R: Podemos ayudarlo con diversos objetivos correspondientes a los cuatro pilares de aprendizaje: Estar conectado, Estar en equilibrio, Estar bien y Tener éxito. También lo ayudaremos a encontrar su propio camino

hacia el bienestar y a descubrir lo que es importante para usted, y lo apoyaremos a cada paso del camino durante su proceso de bienestar.

P: Si vi a mi médico antes este año, ¿puedo ganar puntos por mi examen?

R: Sí. Los exámenes físicos anuales con fecha del 16 de octubre de 2024 o posterior calificarán para crédito. Los exámenes de cáncer con fecha del 16 de octubre de 2023 o posterior calificarán para crédito.

P: ¿Son imposables mis recompensas?

R: Debido a las normas del IRS, las recompensas se consideran ingresos imposables. Se incluirán en su W-2, y estarán sujetas a los impuestos aplicables de nómina, como impuestos federales, estatales, Seguro Social y Medicare.

P: ¿Con qué otros temas puede ayudarme o a mi familia Health Advocate?

R: Health Advocate puede ayudarlo a usted y a su familia a:

- Obtener respuestas a sus preguntas sobre seguros y reclamos, y resolver problemas de facturación.
- Encontrar los médicos adecuados dentro de la red, programar citas y enviar los registros médicos.
- Identificar los problemas emocionales y de salud mental, y encontrar estrategias para afrontarlos con el apoyo de un profesional del EAP.
- Encontrar los recursos de apoyo adecuados como cuidado de niños, cuidado de personas mayores y más.

P: ¿Cuándo atiende Health Advocate?

R: El horario normal de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 10 p. m., ET. La consejería de bienestar está disponible los días entre semana de 8 a.m. - 9 p.m., ET. Hay personal disponible para dar asistencia después del horario de atención y los fines de semana.

P: ¿Se mantendrán privadas mi información y mi interacción con Health Advocate?

R: Sí. Su información médica y personal se mantiene estrictamente confidencial. Nuestro personal sigue cuidadosamente los protocolos y cumple todas las normas gubernamentales de privacidad.



Cómo completar su examen de salud

Los resultados los exámenes se suben automáticamente a su cuenta de bienestar 1-2 semanas después de completarla.

En LabCorp, hay exámenes gratis de salud para empleados y cónyuges con seguro médico por medio de M.C. Dean, Inc. Siga los pasos de abajo para programar su cita. **Tenga en cuenta: No podrá programar una cita hasta que haya entrado en vigor su cobertura médica.**

Instrucciones para usuarios registrados

1. Vaya a www.ehealthscreenings.com/signup.
2. Escriba su nombre de usuario y contraseña, y haga clic en **“Submit” (Enviar)**. Verifique y actualice la información de su cuenta si es necesario y después escriba el código del examen: **MCD04** y haga clic en el botón **Click to Select (Hacer clic para seleccionar)**.
 - Si olvidó su nombre de usuario, haga clic en **“Forgot your username or password?” (¿Olvidó su nombre de usuario o contraseña?)**.
 - En la siguiente pantalla, escriba su nombre, apellido, fecha de nacimiento y los últimos 4 dígitos de su SSN (no use la opción de ID de empleado porque no funcionará para los empleados de M.C. Dean).
 - Después de unos minutos, recibirá un correo electrónico con su usuario olvidado.
 - Si olvidó su contraseña, haga clic en **“Forgot your username or password?” (¿Olvidó su nombre de usuario o contraseña?)**.
 - En la siguiente pantalla, escriba su usuario y fecha de nacimiento, y haga clic en **“Submit” (Enviar)**.
 - Después de unos minutos, recibirá un correo electrónico con un enlace para restablecer su contraseña. Consulte sus buzones de correo electrónico personal y de M.C. Dean.
 - Copie la contraseña temporal que está en el correo electrónico que reciba y haga clic en el enlace **“Click Here” (Haga clic aquí)** para seguir restableciendo su contraseña.
 - Escriba su usuario. Pegue su contraseña temporal en el campo de contraseña.
- En **“Change Password” (Cambiar la contraseña)**, escriba su contraseña temporal en la casilla de contraseña actual. Escriba su nueva contraseña en la casilla de nueva contraseña. Vuelva a escribir su nueva contraseña en la casilla de “Confirm new password” (Confirmar la nueva contraseña) y después haga clic en **“Submit” (Enviar)**.
3. En la siguiente pantalla, en el paso 1, escriba el código del examen: **MCD04** y haga clic en **Click to Select (Hacer clic para seleccionar)**.
4. Para programar un análisis de laboratorio fuera del sitio, en **“OFFSITE LAB SCREENING”** (Examen de laboratorio fuera del sitio), haga clic en **“Click to Select” (Hacer clic para seleccionar)**.
5. Para encontrar un laboratorio, en **“FIND LABS BY ADDRESS”** (Buscar laboratorios por dirección), escriba la dirección de su interés y haga clic en **“Find By Address”** (Buscar por dirección), y aparecerá una lista de laboratorios en la parte inferior de la pantalla O en **“FIND LABS BY LOCATION”** (Buscar laboratorios por ubicación), haga clic en **“Using Current Location”** (Usar la ubicación actual) y aparecerá una lista de laboratorios en la parte inferior de la pantalla.
6. En la pantalla siguiente, busque su laboratorio de su interés en la lista y haga clic en **“Select” (Seleccionar)**.
7. En la pantalla siguiente, lea todo el consentimiento para el examen de salud. Marque la casilla **“I Agree”** (Acepto). Debe deslizarse hasta el final del consentimiento. Escriba su nombre y apellido en la casilla de firma si no lo hizo antes. Haga clic en **Continue (Continuar)**.
8. Cuando termine el proceso de registro, se generará una confirmación para que imprima y guarde en su archivo. Después, recibirá una confirmación por correo electrónico de su registro y le enviarán por correo electrónico un formulario del laboratorio e instrucciones para completar su examen.

Instrucciones para nuevos usuarios

- Vaya a www.ehealthscreenings.com/signup.
- En la casilla “**NOT YET REGISTERED?**” (Aún no se registró), escriba el código del examen: **MCD04** y haga clic en **Submit (Enviar)**.
- Escriba su usuario y contraseña predeterminados que le hayan asignado*
USUARIO: Primera inicial del nombre + Primera inicial del apellido + Fecha de nacimiento (MMDDAAAA)
Ejemplo: John Smith, que nació el 4/23/1975, es JS04231975
CONTRASEÑA: Apellido + Últimos 4 dígitos del Número de Seguro Social (SSN). Por ejemplo: John Smith con SSN 123456789 es Smith6789
Manny Clifton Jr. con SSN 123456789 es Clifton6789
Sandra Cayuela Manzur con SSN 123456789 es Cayuela6789
Amanda Holmes-Luckett con SSN 123456789 es Holmes6789
Paul Red-Johnson con SSN 123456789 es Red6789
Joseph O'Brien con SSN 123456789 es 06789
***El usuario y la contraseña distinguen mayúsculas de minúsculas.**
- Actualice la información de la cuenta y haga clic en “**Register (Registrarse)**”
Nombre de usuario - Puede conservar el predeterminado o cambiarlo por otro.

Contraseña - **Debe** crear una nueva contraseña (no puede usar la contraseña predeterminada).

Tenga en cuenta: Algunos campos aparecerán precompletados. Si los campos de nombre, apellido, fecha de nacimiento, sexo y últimos 4 dígitos de SSN están precompletados, **no los cambie, aunque sean incorrectos**. Si su información es incorrecta, vaya a Recursos Humanos.

- Después de registrarse, lo dirigirán a la página de Examen de laboratorio fuera del sitio. Encuentre un laboratorio escribiendo la dirección de su interés o haciendo clic en “**Using My Current Location (Usar mi ubicación actual)**”. Haga clic en “**Select (Seleccionar)**” junto a la dirección del laboratorio de su interés.
- Lea el consentimiento para el examen de salud, deslícese hasta el final y marque la casilla “**I Agree (Acepto)**”. Si su nombre no está precompletado, escriba su nombre y apellido, y haga clic en “**Continue (Continuar)**”.
- Aparecerá un mensaje emergente que le preguntará si quiere programar una cita con LabCorp. Puede hacer clic en **Yes** o **No**. Si hace clic en “**Si**”, lo dirigirán para programar la cita.

Cuando termine el proceso de registro, se generará una página de confirmación para que imprima y guarde en su archivo. Después, recibirá una confirmación de su registro y le enviarán por correo electrónico un formulario del laboratorio e instrucciones para completar su examen.



Recordatorios importantes sobre el examen

- Se recomienda ayunar antes de su examen, pero no es necesario.
- Beba mucha agua. El café negro está permitido.
- Continúe tomando sus medicamentos con receta. Si es diabético, consulte a su médico antes de ayunar.
- Sus resultados son una parte fundamental de su expediente médico. Cuando reciba los resultados, compártalos con su médico personal para que lo ayude a interpretarlos.

¿Tiene preguntas?

¿Quiere registrarse por teléfono?

Llame a Servicio al cliente de eHealthScreenings al **888.708.8807, ext. 1**

Horario de atención:

Lunes a viernes de 8 a.m.-7 p.m.



877.233.9487

answers@HealthAdvocate.com
HealthAdvocate.com/mcdean

Código de registro: MCDWELLNESS

Llame • Envíe un email • Envíe un mensaje • Chatee en vivo

No somos una compañía de seguros. Health Advocate no es un proveedor directo de atención médica y no está afiliado a ninguna compañía de seguros ni proveedor de terceros. ©2025 Health Advocate HA-M-2408032-7FLY 8

