

# PROGRAMAS DIGITALES AUTODIDÁCTICOS: AYUDA PARA UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE

**Los programas digitales autodidácticos de Well onTarget<sup>®</sup> pueden ayudarlo a lograr sus objetivos de bienestar, en línea y en su tiempo.**

## Los programas digitales autodidácticos incluyen:

1. Programas interactivos con actividades educativas y contenidos que se enfocan en cambios conductuales para reforzar hábitos más saludables.
2. Programas educativos que explican los síntomas, las opciones de tratamiento y los cambios en el estilo de vida.

Estos programas en línea le permiten aprender a su propio ritmo y podrían ayudarlo a lograr el siguiente nivel de bienestar.

## Gane puntos Blue Points<sup>SM</sup>

Puede ganar 1,000 puntos Blue Points una vez por trimestre al completar un programa digital autodidáctico. Los participantes en HealthSelect of Texas<sup>®</sup>, incluidos los que participan en Consumer Directed HealthSelect<sup>SM</sup>, pueden canjear hasta 17,325 puntos cada año por una variedad de productos en un centro comercial en línea.<sup>1</sup>

## Aprenda fácilmente

Los programas de Well onTarget son autodidácticos y están diseñados teniendo en cuenta su estilo de vida ocupado. Los programas se basan en recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; la Academy of Nutrition and Dietetics (academia de nutrición y dietética); la Iniciativa de Educación sobre la Obesidad y las pautas para la actividad física del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Al completar un programa, puede descargar un certificado de participación.

## Obtenga acceso fácilmente

Acceda a los programas a través del portal de bienestar Well onTarget. Conéctese con su cuenta de Blue Access for Members<sup>SM</sup>, en **espanol-healthselect.bcbstx.com**, o descargue la aplicación AlwaysOn para acceder a Well onTarget.<sup>2</sup>

Well onTarget<sup>®</sup>

**Los programas digitales autodidácticos de Well onTarget pueden ayudarlo a cambiar hábitos que, posiblemente, le impiden llevar un estilo de vida saludable.**



## Descripciones de los programas

Los programas interactivos lo ayudan a lograr sus objetivos generales de bienestar, creando y enfocándose en hábitos simples y diarios. Los rastreadores le permiten monitorizar su progreso y las evaluaciones, a medio curso y al final, lo ayudan a evaluar su aprendizaje.

Los programas educativos abordan los síntomas y las causas de enfermedades e identifican las opciones de tratamiento disponibles y los cambios en el estilo de vida disponibles que contribuyen a una mejor salud. Cada día, encontrará un recurso adicional, por ejemplo, un video, un artículo, un pódcast o un enlace a recursos y comunidades.



## Programas interactivos (seis semanas)

### Controle el estrés

En este programa identificará los patrones de pensamiento que influyen negativamente en su comportamiento y emociones. Se le presentarán técnicas de relajación para ayudarlo a controlar el estrés eficazmente.

### Cesación del consumo de tabaco

Este programa aborda varios factores que contribuyen a la adicción, incluidos los físicos, psicológicos, sociales y culturales.

### Cómo lograr un peso saludable

Explore cómo influyen los factores de salud mental y ambientales y cómo contribuyen al aumento de peso malsano.

### Cómo mantener un peso saludable

Ya tiene un peso saludable. ¿Cómo puede mantenerlo? Considere los factores de estilo de vida que influyen en el peso, como la nutrición, la actividad física, el estrés y el sueño.

### Nutrición para una mejor salud

Aliméntese sanamente para sentirse mejor. En este programa aprenderá cómo mejorar su salud general y a reducir el riesgo de enfermedades a través de una nutrición adecuada y hábitos alimentarios saludables.

### Cómo aumentar la actividad física

Un buen objetivo es estar más activo en su vida diaria. Este programa lo ayudará a mejorar su rutina de ejercicios y bienestar.

### Cómo mejorar la presión arterial

Si tiene hipertensión, este programa le mostrará cómo controlar la presión arterial alta. Además, entenderá cómo la actividad física, las buenas opciones en la alimentación, la cesación del consumo de tabaco y el control del estrés afectan positivamente la presión arterial.

### Cómo mejorar la salud bucal

Este programa le enseñará cuán importante es la salud bucal a su bienestar general. Explica problemas y tratamientos bucales comunes y puede ayudarlo a lograr o mantener una buena salud bucal.

### Cómo mejorar el sueño

¿Necesita dormir más? Identifique patrones saludables de sueño y aprenda estrategias para desarrollar hábitos saludables de sueño que eliminen las barreras para lograr un sueño restaurador.

### Cómo vivir con diabetes

Inspirado en el programa de prevención de la diabetes del Centro para el Control de Enfermedades, este programa aborda los factores de estilo de vida relacionados con la alimentación, la actividad física, el sueño y el cuidado médico regular.

### Cómo mantenerse libre del consumo de tabaco

Hay muchos factores complejos que influyen en el deseo de una persona de consumir productos con tabaco. Examine los "desencadenantes" comunes y aprenda estrategias sobre cómo evitarlos.

### Bienestar financiero

Este programa se centra en los fundamentos de la elaboración de un plan de bienestar financiero. Si el estado de sus finanzas personales lo está estresando, este curso es para usted. También es ideal para cualquier persona que desea informarse cómo lograr el bienestar financiero.



## Programas educativos (seis lecciones en cada programa)

### Salud preventiva: Cómo reducir los riesgos

Muchas enfermedades se pueden prevenir al tomar mejores decisiones a favor de la salud. Este programa aborda los exámenes preventivos, las vacunas y los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a reducir los riesgos de salud por enfermedades cardíacas, cáncer, derrames cerebrales, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC) (COPD, en inglés) y diabetes.

### Cómo mejorar los niveles de colesterol

Si tiene colesterol alto y desea reducirlo, este programa puede ayudarlo a desarrollar cambios duraderos en el estilo de vida que han demostrado mantener el colesterol bajo control. Infórmese cómo el peso, la nutrición, la actividad física y el tabaco se relacionan con el colesterol.

### Huesos y articulaciones saludables

Cualquier persona con problemas en los huesos y las articulaciones o que ha sido diagnosticada con padecimientos como la osteopenia, la osteoporosis y la osteoartritis podrían beneficiarse de este programa. Infórmese cómo ciertos cambios al estilo de vida, como el mejoramiento en la alimentación y el aumento de la actividad física, pueden mejorar los problemas musculoesqueléticos. También revisará las estrategias de prevención de caídas, la cesación del consumo de tabaco y alcohol y el motivo por el que necesita tomar los medicamentos según se le indicó.

### Cómo controlar el síndrome metabólico

Este programa abarca cada uno de los cinco factores de riesgo que contribuyen al síndrome metabólico: obesidad abdominal, presión arterial alta, niveles altos de triglicéridos altos y de azúcar en la sangre y el nivel bajo de colesterol saludable (HDL).

### Cómo prevenir la diabetes

Este programa fue elaborado para quienes corren riesgo de padecer diabetes o que ya fueron diagnosticados con el padecimiento. Este programa aborda el efecto que la dieta, la actividad física, el sueño y la atención médica regular pueden tener en su salud. Las lecciones en este programa se inspiran en el programa de prevención de la diabetes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

### Cómo vivir con asma

Controlar los síntomas del asma puede ser difícil. Revise cómo las personas con asma controlan su padecimiento mediante cuidado médico regular y cómo otros factores médicos y ambientales empeoran el asma. También se abordan los ejercicios recomendados para personas con asma bien controlada.

### Cómo vivir con una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Considere la información general sobre las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC) y descubra cómo los cambios en el estilo de vida que haga pueden mejorar su calidad de vida. Infórmese cómo la alimentación, la cesación del consumo de tabaco y los tratamientos médicos pueden hacer posible vivir con EPOC.

### Cómo vivir con insuficiencia cardíaca congestiva (CHF, en inglés)

El programa CHF proporciona información sobre la enfermedad y los cambios en el estilo de vida que pueden mejorar la calidad de vida. Si padece de insuficiencia cardíaca congestiva, el programa muestra cómo los cambios en su alimentación y el mejoramiento de la actividad física pueden ayudarlo a lidiar mejor con su problema de salud. También se abordan el control del sueño y el estrés y por qué debería dejar de consumir tabaco y alcohol.

### Cómo vivir con enfermedades coronarias (CAD, en inglés)

Infórmese cómo vivir con enfermedades coronarias. Conozca cuáles cambios en el estilo de vida pueden mejorar su calidad de vida. Infórmese cómo la alimentación, la actividad física, el control del peso y del estrés y la cesación del consumo de tabaco le ayudan a lidiar mejor con su padecimiento.

### Embarazo saludable (cinco programas)

Esta serie de programas está diseñada para mujeres embarazadas o que están considerando el embarazo. El contenido promueve la salud materno-infantil desde la preconcepción hasta el posparto. El objetivo es mejorar la salud de las madres y sus bebés.

<sup>1</sup> Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las reglas del programa en el portal Well onTarget.

El asegurado acepta cumplir con todas las leyes federales, estatales y locales vigentes, así como presentar declaraciones y pagar todos los impuestos que resulten por recibir cualquier recompensa.

<sup>2</sup> La propiedad y administración de la aplicación móvil AlwaysOn corresponde a Onlife Health Inc., una compañía independiente que proporciona servicios digitales para el cuidado de la salud para los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

El programa Well onTarget está disponible como parte de sus prestaciones laborales. La participación en el programa Well onTarget, incluyendo la Evaluación de salud, es voluntaria y su participación no es obligatoria. Para consultar los detalles completos y los términos y las condiciones, visite Well onTarget.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza ninguno de los productos o servicios disponibles a través de proveedores externos.

Blue Cross and Blue Shield of Texas es el administrador externo de HealthSelect of Texas® y Consumer Directed HealthSelect<sup>SM</sup>.

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  
754876.1020