



¡Impulsa
tu
bienestar!

Experiencia de Bienestar de Cigna Healthcare

Guía del usuario

Te ayudaremos a hacer pequeños cambios cotidianos en tu bienestar, enfocados en las áreas que más deseas mejorar. Comprométete a diario a crear hábitos saludables, diviértete con tus compañeros de trabajo y disfruta las recompensas eternas de una mejor salud y bienestar.

¿Tienes preguntas? Estamos aquí para ayudarte.

- Chatea en directo con el servicio de atención al cliente.
Ingresa en **myCigna.com** para iniciar un chat.
Disponible: Lunes-viernes, 9 a. m. - 8 p. m. ET
Sábado-domingo, 9 a. m. - 5 p. m. ET
- Servicio de atención al cliente de Cigna Healthcare disponible 24/07. Utiliza los datos de contacto específicos que aparecen en tu tarjeta de miembro o en tu página personal de myCigna.

Regístrate y ponte en acción



Paso 1

Regístrate o inicia sesión en myCigna.com y dirígete a la pestaña **Bienestar**.

Sigue la barra de progreso a medida que completas estos sencillos pasos:



Cuéntanos quién eres. Ingresas tu dirección de correo electrónico y tu zona horaria.

Cuestiones legales y de privacidad. Revisa y acepta las reglas, la recopilación de datos y la política de privacidad.

¡Eso es todo! Tu cuenta está lista.

Paso 2

Conecta un dispositivo o una aplicación para obtener créditos por tus actividades de bienestar como pasos, nutrición y sueño. Estamos sincronizados con muchos monitores, como Max GO, Apple Watch, Fitbit y MyFitnessPal, por nombrar algunos.

Paso 3

Sube una foto de perfil y añade algunos amigos.

Paso 4

Configura tus intereses para recibir consejos diarios personalizados que te ayuden a comer de forma saludable, mantener tu cuerpo activo, reducir el estrés, dormir bien ¡y más!

Paso 5

Descarga la aplicación myCigna para iOS o Android.* Accede a tu cuenta y monitorea tu actividad en cualquier momento y lugar. Activa las notificaciones para mantenerte motivado y recibir amables recordatorios.



Sincronizar es el proceso sencillo de cargar información desde tu monitor de actividad física a la aplicación móvil, para que toda la información esté disponible en un solo lugar. Asegúrate de iniciar sesión en la Experiencia de Bienestar **al menos una vez a la semana** para que tus datos se sincronicen y cuenten para tus objetivos de actividad. El monitoreo de actividad varía según el dispositivo. Consulta las instrucciones de tu dispositivo para obtener más información sobre las funciones de monitoreo disponibles.

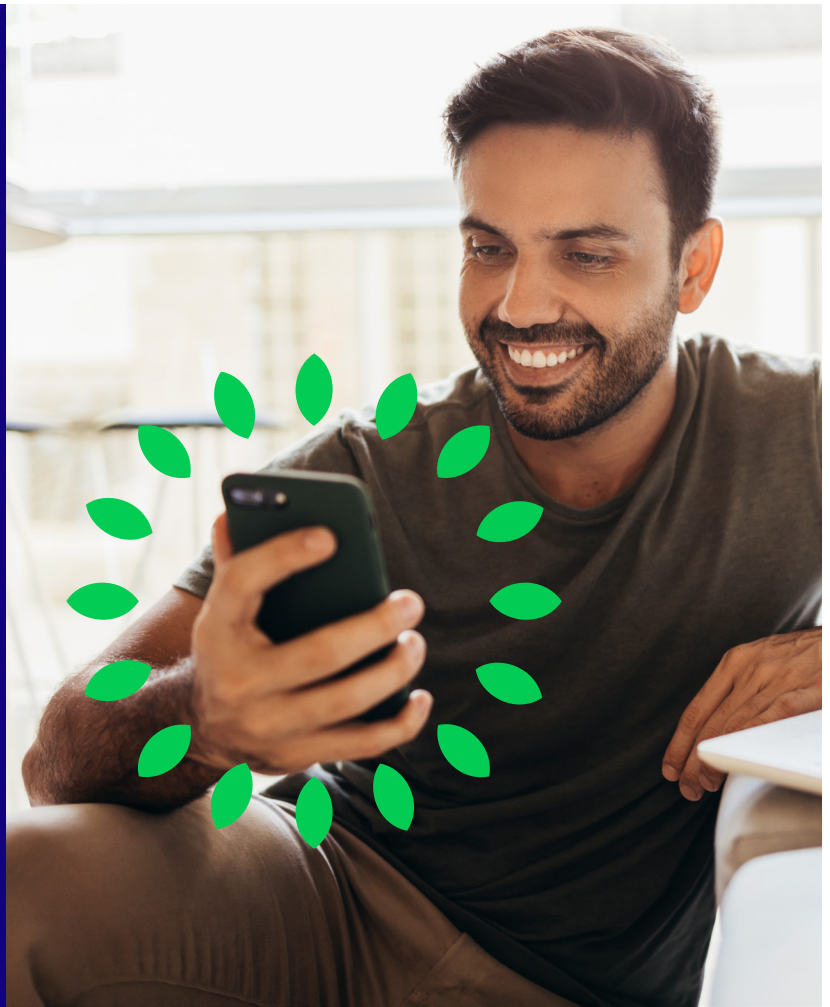
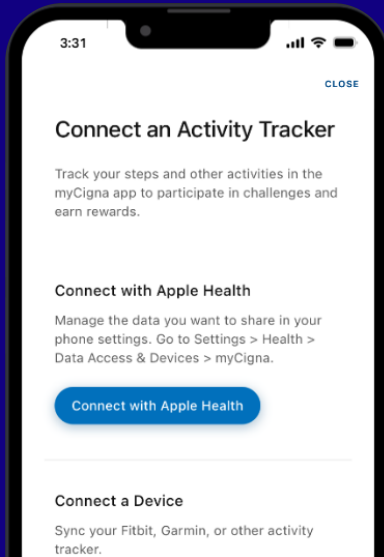
Escanea el código QR para iniciar sesión en tu cuenta myCigna.



*La descarga y el uso de la aplicación móvil myCigna están sujetos a los términos y condiciones de la aplicación y de la tienda en línea desde la que se descarga. Se aplican las tarifas estándar de tu operador de telefonía móvil y los cargos por uso de datos.

Conecta un dispositivo o aplicación

Inicia sesión en **myCigna** para conectar un dispositivo o aplicación de monitoreo.



Dispositivos y aplicaciones compatibles

Hay una gran variedad de dispositivos y aplicaciones de monitoreo que te ayudarán a obtener créditos por pasos validados, minutos activos, sueño, sesiones de meditación y mucho más. Así que elige tus opciones favoritas, conéctalas con tu cuenta y comienza a monitorear tu actividad. Inicia sesión en tu cuenta para conocer todas las opciones disponibles para ti. Estas son solo algunas de ellas:



WITHINGS

STRAVA

iHealth

GARMIN



fitbit

POLAR

Formas de participar

Participa en actividades que se adapten a tus intereses

Aprende maneras fáciles de ser más activo, comer bien y afrontar los altibajos de la vida, ¡todos los días!

Retos

¡Reúne a tus compañeros de trabajo para el último reto de pasos! O reúne a un pequeño grupo de compañeros de trabajo o amigos, y desafíense entre ustedes para iniciar un nuevo hábito saludable.

Tarjetas diarias

Todos los días te enviaremos dos nuevos consejos que te ayuden a vivir bien. Además, nos aseguraremos de que estén relacionados con las áreas que más te interesan.

Evaluación de salud

Esta breve encuesta confidencial evalúa siete factores de tu salud, desde la salud mental hasta el estado físico. Recibirás un informe personalizado y las acciones recomendadas que puedes emprender para empezar a mejorar tu bienestar.

Hábitos saludables

Los Hábitos saludables te ofrecen formas de construir una rutina saludable y mejorar tu bienestar. Tus Hábitos saludables se personalizarán en función de los resultados de tu Evaluación de salud y de los intereses que establezcas en tu perfil.

Journeys®

¿Deseas hacer más ejercicio? ¿Manejar mejor el estrés? Ahora puedes usar nuestra herramienta de asesoramiento digital para implementar cambios simples en tu salud, un pequeño paso a la vez.

Biblioteca de medios*

La Biblioteca de medios ofrece videos interactivos dirigidos por nuestro equipo de entrenadores y asesores sobre diversos temas. Hay para todos los gustos.

Mi lista de cuidados preventivos*

Mi lista de cuidados preventivos es un práctico monitor de cuidado de la salud que te ayuda a gestionar tu bienestar al mantener un registro de visitas médicas, exámenes y vacunas, todo en un solo lugar.

Guía de nutrición*

Elige en qué te gustaría trabajar, como dejar de comer dulces o controlar las porciones. Luego obtén consejos y recetas que te ayuden a lograr tus objetivos.

Pilares

Obtén directamente la información que más te importa. Los pilares facilitan la búsqueda del contenido que necesitas y brindan rápido acceso a muchas herramientas y recursos útiles.

Recetas

Obtén ideas sobre comidas saludables, haz una lista de compras y elabora un plan de comidas semanal. ¡Alimentarse de forma saludable es más fácil cuando tienes la ayuda de una aplicación!

Guía de sueño*

¿Cómo duermes? Decide en qué necesitas trabajar, como acostarte más temprano o relajarte. Luego recibirás información que te ayude a descansar.

Amigos y familiares

Invita hasta 10 amigos o familiares a unirse a la Experiencia de Bienestar. Manténganse motivados, reciban apoyo, desafíense mutuamente y compartan logros. ¡Es mejor juntos!

*Disponibile en los paquetes Core Plus y Connected

Crear un reto

Acerca de los retos:

Retos personales

Crea un reto personal de pasos para aumentar tu actividad uno, dos o cinco días a la semana. Asegúrate de que tu dispositivo o aplicación de monitoreo de actividad física esté conectado a tu cuenta y comienza a moverte. Invita a tus compañeros de trabajo y amigos a participar en una competencia amistosa y ver quién obtiene el primer lugar.

Retos de Hábito saludable

Puedes crear un reto para un Hábito saludable que estés monitoreando actualmente, o probar uno de los muchos otros hábitos relacionados con temas como Dormir bien, Ser productivo, Gestionar mis finanzas y más. Simplemente monitorea todos los días para alcanzar tu objetivo.

Cómo comenzar un reto:

Paso 1

Inicia sesión en **myCigna**, dirígete a **Bienestar** > **Social**, selecciona **Retos** y a continuación selecciona **Crear**. Una vez que estés en esta sección, selecciona **Reto personal** o **Reto de Hábito saludable**.

En el caso de los retos personales, elegirás la duración del reto y lo comenzarás.

Para Retos de Hábito saludable, seleccionarás el hábito en el que deseas trabajar, escribirás un mensaje personal y comenzarás.

Paso 2

Ahora que tu reto está creado, ¡invita a otros a unirse! Selecciona **Invitar participantes** y tendrás la opción de invitar personas de tu lista de amigos, buscar amigos o invitar a un grupo. También puedes agregar una lista de correo electrónico de hasta 250 personas.

Cosas que puedes explorar:

Chat

Si invitaste a otras personas a unirse al reto, conéctate y comparte imágenes o consejos sobre cómo desarrollar hábitos y mantenerte activo a través de la función de chat del reto.



Tablero de posiciones

Si estás en un reto grupal y están motivados para competir, echa un vistazo al tablero de posiciones en la aplicación para ver quién va a la cabeza. Si te estás quedando atrás, acelera a fondo y ve por ese puesto n°1.



Prueba Journeys®

Cómo comenzar:

Paso 1

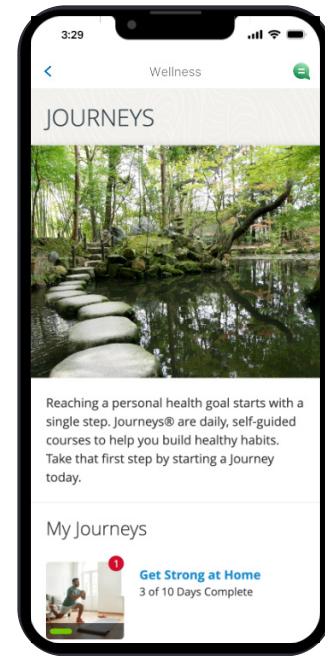
Visita **myCigna** y busca **Journeys** en la pestaña **Bienestar**.

Paso 2

Busca el Journey adecuado para ti. Si quieres ver todos los Journeys disponibles de un tema, haz clic en **Ver todos**.

Paso 3

Selecciona el Journey sobre el que quieras obtener información adicional. Haz clic en **Comenzar** para iniciar tu Journey.



Los Journeys te pueden ayudar a:

- Dormir bien
- Reducir el estrés
- Encontrar equilibrio emocional
- Dejar de fumar*
- Enfrentar el duelo*
- Reducir tu consumo de alcohol*

*Disponible en los paquetes Core Plus y Connected



¿Tienes un nuevo problema de salud que afecta tu bienestar diario? Journeys puede ayudarte a crear hábitos saludables en áreas como:

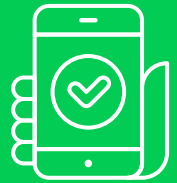
- Alimentación saludable
- Mantenerse activo
- Concentrarte
- Practicar el amor propio
- Mejorar tu sueño

¡Explora la tienda online hoy mismo!

La tienda tiene algo para todos

La Tienda de Bienestar ofrece más de 400 artículos de 50 marcas diferentes. Eso significa que hay algo para cada interés y cada objetivo de bienestar, ¡y todo a precios exclusivos sólo para nuestros miembros! Compra una amplia variedad de artículos de salud y bienestar como:

- monitores de actividad física
- altavoces Bluetooth
- balanzas digitales
- masajeadores de tejidos profundos
- botellas de agua
- ¡productos de belleza y mucho más!



¡Compra hoy y descubre lo que te espera!



Escanea el código QR
y accede a **myCigna** >
Bienestar > Más > Tienda.

