

# FINANCIAMIENTO DE SU HRA 2022

Hay muchas maneras de financiar su Arreglo de Reembolso de Gastos de Salud (HRA, por sus siglas en inglés) en 2021 y evitar un deducible más alto en 2022. A continuación se describe cómo puede obtener fondos para su HRA hasta por \$500 para cobertura solo para el empleado, y hasta \$1,000 para cobertura familiar.

**Recuerde:** Si tiene cobertura familiar, tanto usted como su cónyuge deben completar el Perfil de Salud (Health Profile, en inglés) y las acciones relacionadas con la salud para ganar el financiamiento máximo para su HRA.

## PERFIL DE SALUD ANUAL

*Cuando esté disponible en el tercer trimestre de 2021.*

*Para recibir el monto máximo de fondos para la HRA en 2022, debe llenar su perfil de salud anual.*

### CREE SU PROPIA HISTORIA CLÍNICA

#### GANE HASTA \$300 AL:

- Completar su Perfil de Salud (Health Profile, en inglés), actualizar su información de contacto y seleccionar o confirmar a su médico de atención primaria durante el tercer trimestre de 2021, al ser notificado por el Sound Health & Wellness Trust.

## ACCIONES RELACIONADAS CON LA SALUD

*Todas las acciones deben realizarse entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2021.*

*Haga las acciones de salud que desee entre las siguientes para maximizar los fondos de su HRA de 2022.*

### PREVENIR ENFERMEDADES

#### GANE \$200-\$400 POR APLICARSE LAS SIGUIENTES VACUNAS CUBIERTAS:

- Aplíquese una vacuna antigripal cubierta
- Aplíquese las dos dosis (si corresponde) de una vacuna contra la COVID-19 aprobada por la FDA.

*Gane \$200 por la vacuna antigripal y \$200 por la vacuna contra la COVID-19, para un máximo de \$400.*

#### GANE \$100 POR RECIBIR UNO DE LOS SIGUIENTES SERVICIOS CUBIERTOS POR SU PLAN:

- Examen médico anual de rutina
- Mamografía, prueba de Papanicolaou o examen de próstata preventivos
- Ciertas vacunas para adultos
- Exámenes biométricos
- Estudio preventivo de cáncer de colon

### TOME DECISIONES SALUDABLES

#### GANE \$150—\$200 AL AFILIARSE A:

- Un programa aprobado de pérdida de peso\*\* y participar en al menos durante tres meses consecutivos; o, si es aceptado en el Wondr Health™ programa (anteriormente Naturally Slim), completar 9 de 10 sesiones semanales por video.
- Programa para dejar de fumar Quit For Life® y completar cinco llamadas con su coach.

#### GANE \$50—\$200 AL:

- Participar en LiveWellFit, eligiendo de una lista de eventos aprobados.
- Documentar su asistencia activa al gimnasio y cumplir con ciertos criterios de asistencia.
- Rastrear su nivel de actividad usando su rastreador de actividad física y cumpliendo ciertas metas.

### PARTICIPE

#### GANE \$100 AL:

- Afiliarse a la Red de Voluntarios de Bienestar y cumplir ciertos requisitos.

### CONTROLE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

#### GANE \$200 AL:

- Completar uno de los cursos de seis semanas de Vivir Bien con Enfermedades Crónicas ofrecidos por Kaiser Permanente, sobre temas como diabetes o dolor crónico.

Visite [www.soundhealthwellness.com](http://www.soundhealthwellness.com) para ver información completa sobre todos los requisitos y detalles, y descargar los formularios requeridos.



Esté atento a estos iconos a lo largo del año para saber qué aplica para los fondos de la HRA.

*Para recibir fondos para su HRA en 2022 debe ser elegible para la HRA el 1 de enero de 2022. Para que una acción relacionada con la salud o la Perfil de Salud (Health Profile) cuenten, debe estar cubierto por el Sound Health & Wellness Trust cuando realice la acción de salud o llene la PHA.*



# ELABORE SU PLAN DE FINANCIAMIENTO DE LA HRA

Tiene opciones. Junto con su Perfil de Salud anual, seleccione las acciones relacionadas con la salud se adapten a usted, y llene los montos en la hoja de trabajo para ver cuánto ganará para alcanzar su máximo. **La cantidad máxima de fondos que puede ganar cada año para su HRA es de \$500 para cobertura solo para el empleado, y hasta \$1,000 para cobertura familiar.**

Visite [www.soundhealthwellness.com](http://www.soundhealthwellness.com) para ver información completa sobre todos los requisitos y detalles, y descargar los formularios requeridos.

MI PLAN DE FINANCIAMIENTO DE LA HRA	Importe del financiamiento	Importe ganado	
		Empleado	Cónyuge
<input type="checkbox"/> <b>Complete la Perfil de Salud (Health Profile), actualice su información y confirme su médico de atención primaria cuando se le notifique durante el tercer trimestre de 2021.</b>	hasta <b>\$300</b>		
<input type="checkbox"/> <b>Aplíquese una vacuna antigripal cubierta y/o la vacuna contra la COVID-19 en 2021*.</b>	<b>\$200</b> por la vacuna antigripal cubierta <b>\$200</b> por ambas dosis (si corresponde) de la vacuna contra la COVID-19		
<b>Gane hasta \$200 para alcanzar su importe máximo, eligiendo entre las siguientes opciones.</b> <i>Todas las acciones relacionadas con la salud deben realizarse entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2021.</i>			
<input type="checkbox"/> <b>Seleccione una de las siguientes opciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen médico anual de rutina</li> <li>Mamografía, prueba de Papanicolaou o examen de próstata preventivos</li> <li>Ciertas vacunas para adultos</li> <li>Exámenes biométricos</li> <li>Estudio preventivo de cáncer de colon</li> </ul>	<b>\$100</b>	No debe exceder \$200	
<input type="checkbox"/> <b>Participe en un programa de pérdida de peso</b> Participe activamente en un programa aprobado de pérdida de peso** al menos durante tres meses consecutivos; o, si es aceptado en el Wondr Health™ programa (anteriormente Naturally Slim), complete 9 de 10 sesiones semanales por video.	<b>\$150</b> por un período de 3 meses consecutivos <b>Añada \$50 adicionales</b> por un período de 6 meses consecutivos**		
<input type="checkbox"/> <b>Únase al programa para dejar de fumar Quit For Life®</b> Complete cinco llamadas con su coach.	<b>\$150</b>		
<input type="checkbox"/> <b>Participe en LiveWell Fit</b> Elija de una lista de eventos aprobados.	<b>\$50, \$100 or \$150</b> dependiendo del evento		
<input type="checkbox"/> <b>Asista activamente al gimnasio</b> Haga 20 visitas o más en un período de 3 meses consecutivos. O 40 visitas en un período de 6 meses consecutivos.	<b>\$150</b> por un período de 3 meses consecutivos <b>Añada \$50 adicionales</b> por un período de 6 meses consecutivos		
<input type="checkbox"/> <b>Rastree su actividad de acondicionamiento físico</b> Use su dispositivo de rastreo de acondicionamiento físico o actividades y camine 10,000 pasos al día, o corra/camine 5 millas durante 30 o más días en un período de 3 meses consecutivos. O 60 días o más en un período de 6 meses consecutivos.	<b>\$150</b> por un período de 3 meses consecutivos <b>Añada \$50 adicionales</b> por un período de 6 meses consecutivos		
<input type="checkbox"/> <b>Únase a la Red de Voluntarios de Bienestar</b> Acuda a una orientación, reúnese con su coordinador de bienestar una vez al año y cumpla los requisitos de participación.	<b>\$100</b>		
<input type="checkbox"/> <b>Participe en talleres sobre enfermedades crónicas</b> Complete uno de los cursos de seis semanas de Vivir Bien (Living Well, en inglés), ofrecidos por Kaiser Permanente, sobre temas como diabetes o dolor crónico.	<b>\$200</b>		
<b>MI TOTAL:</b>			

\*Gane \$200 por la vacuna antigripal y \$200 por la vacuna contra la COVID-19 para un máximo de \$400.

\*\*Incluye a Weight Watchers®; Jenny Craig®; NutriSystem®; 3010 Weight Loss for Life®; o 2020 Lifestyles® Sound Health & Wellness Trust no paga las cuotas de membresía o programas.

**Los fondos para la HRA no deben exceder un importe anual de:**

**\$500**

**\$500**

## ¿Preguntas?

Llame al Fideicomiso al (206) 282-4500 o (800) 225-7620.