



¡Empieza a
mejorar tu
bienestar!

Guía del usuario

Te ayudaremos a implementar pequeños cambios diarios que contribuyan con tu bienestar, enfocados en las áreas en las que más deseas mejorar. Participa a diario para desarrollar hábitos saludables, divertirte con tus compañeros de trabajo y disfrutar las recompensas de por vida de mejorar tu salud y bienestar.

¿Tienes preguntas? Estamos aquí para ayudarte.

- Revisa lo siguiente support.personifyhealth.com
Chat en vivo: De lunes a viernes, de 2 a.m. a 9 p.m. hora del este
- Llámanos: 888-671-9395
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m. hora del este
- Envíanos un correo electrónico: support@personifyhealth.com

Regístrate y ponte en acción



Paso 1

Visítanos join.personifyhealth.com/vu abre la aplicación y selecciona **crear una cuenta**.

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

- Identificar
- Aceptar
- Crear
- Finalizar

Dinos quién eres. Te preguntaremos algunos datos sobre ti y tu organización patrocinadora para verificar tu elegibilidad. Es posible que algunos de los campos ya estén llenados.

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

Crea tu cuenta. Agrega tu correo electrónico, crea una contraseña y proporciona algunos detalles adicionales para personalizar tu experiencia.

Todo está listo. Tu cuenta está lista. Haz clic en **llévame allí** para ingresar

Paso 2

Conecta un dispositivo o aplicación para obtener crédito por las actividades de bienestar que realices, tales como pasos, la alimentación y el sueño. La sincronización está disponible para muchos monitores, como Max Go, Apple Watch, Fitbit y MyFitnessPal, entre otros.

Paso 3

Carga una foto de perfil y agrega algunos amigos.

Paso 4

¡Establece tus intereses para recibir consejos diarios personalizados que sean útiles para comer saludablemente, mantenerte activo, reducir el estrés, dormir bien y más!

Paso 5

Descarga la aplicación móvil de Personify Health para iOS o Android. Accede a tu cuenta y monitorea tu actividad en cualquier momento y lugar. Activa tus notificaciones para mantenerte motivado y recibir recordatorios amigables.



La sincronización es el proceso simple de cargar información de tu monitor de actividad física en la aplicación móvil, para que todo esté en un solo lugar. Asegúrate de ingresar en tu aplicación de Personify Health **al menos una vez a la semana** para que tus datos se sincronicen y se tomen en cuenta para las metas de tus actividades. El seguimiento de las actividades 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 descargar la aplicación.



Conecta un dispositivo o aplicación

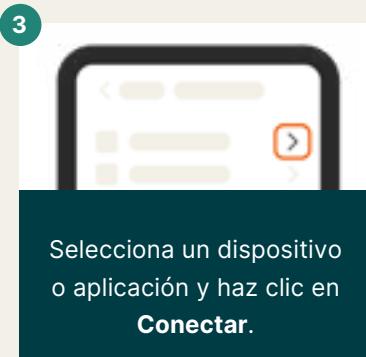
Descarga la aplicación de Personify Health y luego sigue estos sencillos pasos:



Haz clic en **Más** en el menú inferior.



Haz clic en **Dispositivos y aplicaciones**.



Selecciona un dispositivo o aplicación y haz clic en **Conectar**.

Dispositivos y aplicaciones compatibles

Personify Health es compatible con una amplia gama de dispositivos y aplicaciones de monitoreo de actividad que serán útiles para obtener créditos por pasos validados, minutos activos, horas de sueño, sesiones de meditación y más. Así que selecciona tus opciones favoritas, sincronízalas con tu cuenta y comienza a monitorear tu actividad. Ingresa a tu cuenta para ver todas las opciones disponibles para ti. Estas son solo algunas de ellas:



WITHINGS



iHealth





Gana hasta
USD 240
cada año!

Recompensas

Es fácil ganar recompensas por tomar decisiones saludables. Selecciona tus actividades saludables y observa cómo se acumulan tus recompensas. Entre más hagas, más ganarás: hasta **USD 240 en Rewards Cash** cada año.

Qué puedes ganar cada trimestre:

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL DE BONIFICACIÓN 5	Total de recompensas por trimestre
Puntos	1000	5000	10 000	15 000	20 000	
Rewards Cash	USD 5	USD 10	USD 15	USD 20	1 chance	USD 50

Máx. anual de Rewards Cash: USD 50 x 4 trimestres = **USD 200**

Nivel de bonificación 5: Interactúa con la plataforma todos los meses del trimestre y alcanza 20 000 puntos para calificar para un sorteo de una recompensa adicional de USD 50.

Recompensa por una acción: ¡Contesta la evaluación de salud para ganar **USD 40** adicionales!

Usa tu
Rewards Cash:



Visita la
tienda



Dónalo



Obtén una
tarjeta de
regalo

Formas de ganar:

Busca **cómo ganar** en tu cuenta para obtener una lista completa de todas las formas en las que puedes ganar puntos.

Cómo comenzar

	Haz cosas saludables:	Gana puntos:
Cómo comenzar	Completar el registro	100
	Primer inicio de sesión en la aplicación móvil	250
	Conectar el primer dispositivo de actividad	200
	Completar la evaluación de salud	USD 40
Diariamente	Cargar los pasos desde tu monitor de actividad (cada 1000 pasos)	10
	Completa tus tarjetas diarias (2 por día)	20
	Monitorear tus hábitos saludables (3 por día)	10
	Monitorea el sueño cada noche	20
	Dormir al menos 7 horas por noche	50
	Completar una sesión de RethinkCare	20
	Sincronizar 15 minutos Activos	70
	Completar un paso en Journeys®	20
	Superar el reto de Healthy Habit promovido	200
	● Completar 20 tarjetas diarias en un mes	400
Mensualmente	● Monitorear hábitos saludables durante 20 días en un mes	400
	● Monitorear el sueño 10 días en un mes	200
	● Triple monitoreo durante 20 días: 7000 pasos/15 minutos activos/15 minutos de entrenamiento	400
	Tomar medidas validadas	250
Trimestralmente	Unirse al reto de la empresa	500
	Completar un Journey (3 por trimestre)	500
Anualmente	Establecer un objetivo de bienestar	200



¡Gana puntos de bonificación!

Ingresar y realizar actividades diariamente realmente es **beneficioso**. Busca actividades con una estrella. Si participas en estas actividades varias veces en un mes, ganarás puntos adicionales.



Comienza en app.personifyhealth.com.

¿Aún no eres miembro? Inscríbete hoy en el sitio web join.personifyhealth.com/vanderbilt o escanea el código para descargar la aplicación.

Participa en actividades que se adapten a tus intereses

Coneoce maneras sencillas de estar más activo, comer bien y controlar los altibajos de la vida a diario.

Retos

¡Anima a tus colegas a que participen en el reto de pasos más reciente de la empresa! O reúne a un grupo pequeño de compañeros de trabajo o amigos y desafíense entre sí a adoptar un hábito saludable nuevo.

Tarjetas diarias

Cada día te enviaremos dos consejos nuevos que serán útiles para que vivas bien. Además, nos aseguraremos de que estén relacionados con las áreas que más te interesan.

Amigos y familiares

Agrega a tus amigos de trabajo para que puedan alentarse y motivarse mutuamente. ¡También puedes invitar a hasta 10 amigos y familiares que no trabajen contigo!

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 te recomendaremos medidas que puedes tomar para comenzar a mejorar tu bienestar.

Hábitos saludables

Los hábitos saludables te proporcionan formas manejables de adoptar una rutina saludable y mejorar tu bienestar. Tus hábitos saludables se personalizarán según los resultados de tu evaluación de salud y los intereses que establezcas en tu perfil.

Journeys®

¿Quieres hacer más ejercicio? ¿Manejarte de mejor forma un problema médico? Ahora puedes usar nuestra herramienta de asesoramiento digital para implementar cambios sencillos en tu salud, un pequeño paso a la vez.

Biblioteca de Medios

La biblioteca multimedia tiene videos interactivos dirigidos por nuestro equipo de instructores y asesores sobre una amplia variedad de temas. Hay algo para todos.

Mi lista de cuidados preventivos

Mi lista de cuidados preventivos es un útil monitor de cuidado de la salud que será útil para que mantengas un registro de controles médicos, pruebas y vacunas, todo en un solo lugar.

Guía de nutrición

Selecciona en qué te gustaría trabajar, tal como en dejar de comer dulces o en 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 de contenido que sea importante para ti y proporcionan un acceso rápido a muchas herramientas y recursos útiles.

Recetas

Obtén ideas sobre comidas saludables, haz una lista de compras y elabora un plan de comidas semanal. ¡Comer saludable es más sencillo con la ayuda de una aplicación!

Reconocimientos

Apoya a un compañero o amigo con un mensaje de agradecimiento o aprecio usando la función Reconocimiento.

Guía de sueño

¿Cómo duermes? Decide en qué necesitas trabajar, tal como acostarte más temprano o relajarte. Luego obtén información que será útil para que duermas bien.

Grupos sociales

Llevar una vida más saludable y aprender algo nuevo es más fácil con amigos. Únete a un grupo para mantenerte motivado, conversar con los demás y alcanzar metas juntos.

Crear un reto

Acerca de los retos:

Retos personales

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

Retos de hábitos saludables

Puedes crear un reto para un hábito saludable que estés monitoreando actualmente o prueba alguno de los numerosos hábitos relacionados con temas como dormir bien, ser productivo, administrar tus finanzas y más. Simplemente haz seguimiento todos los días para alcanzar tu meta.

Qué puedes explorar:

Chat

Si invitaste a otras personas a participar en el reto, interactúa y comparte imágenes y consejos sobre cómo adoptar hábitos y cómo mantenerse activos a través de la función de chat del reto.



Cómo comenzar un reto:

Paso 1

En la página de inicio, ve a la pestaña **Social**, selecciona **Retos** y luego selecciona **Crear**. Una vez que estés en esta sección, selecciona **Reto personal** o **Reto de hábito saludable**.

Para los retos personales, seleccionarás la duración del reto y lo iniciarás.

Para los Retos de hábitos saludables, seleccionarás el hábito que deseas adoptar, escribirás un mensaje personal y empezarás.

Paso 2

Ahora que se configuró tu reto, ¡invita a otras personas a participar! Selecciona **invitar jugadores** y tendrás la opción de invitar personas de tu lista de amigos, buscar amigos o invitar un grupo. También puedes agregar una lista de correos electrónicos de hasta 250 personas.

Tablero de posiciones

Si participas en un reto grupal y deseas competir, mira el tablero de posiciones en la aplicación para ver quién está ganando. Si te estás quedando atrás, pisa el acelerador y trata de llegar al primer puesto.

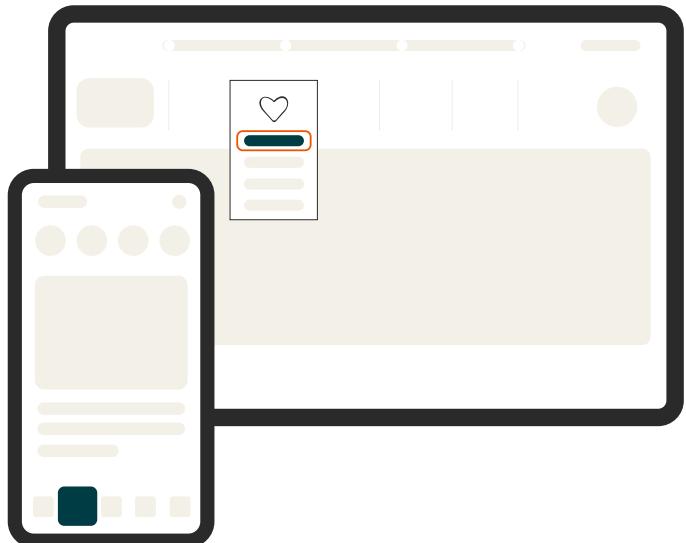


Prueba Journeys®

Cómo puedes comenzar:

Paso 1

Abre la aplicación móvil de Personify Health o ve al sitio web y busca **Journeys** en el menú **Salud**.

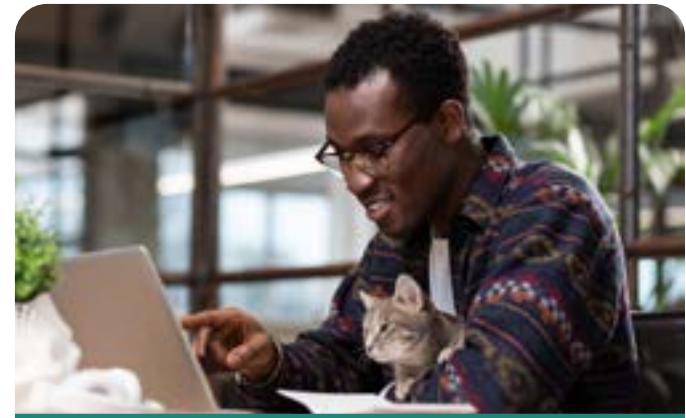


Paso 2

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

Paso 3

Haz clic en el Journey sobre el que quieras obtener más información. Pulsa en **Comenzar** para empezar con tu Journey.



Los Journeys te pueden ayudar a:

- Dejar de fumar
- Reducir el estrés
- Mejorar tu situación financiera
- Fomentar tu bienestar físico y mental
- Lidiar con el dolor y la pérdida
- Reducir el consumo de alcohol o tabaco

¿Tienes una preocupación nueva de salud que afecte tu bienestar en forma cotidiana? Los Journeys te pueden ayudar a controlar:

- La salud cardíaca
- La salud pulmonar
- La salud mental
- La salud femenina
- La salud de la espalda, los músculos y las articulaciones

Max GO™

Comienza con estos sencillos pasos:

Paso 1

Antes de vincular Max GO, cárgalo y colócalo cerca de tu teléfono. Además, asegúrate de que la función de Bluetooth, de ubicación y los dispositivos cercanos de tu teléfono estén activados.

Paso 2

Dirígete a **Más** y selecciona **Dispositivos y aplicaciones**. Haz clic en **Max GO** en la sección **Dispositivos y aplicaciones** disponibles.

Paso 3

Pulsa el botón **Conectar** en la pantalla nueva que se abre. Selecciona empezar a **vincular**. Los dispositivos disponibles aparecerán en la pantalla y tu dispositivo se listará como Max GO. Pulsa la palabra **Conectar** que aparece junto a él.

Paso 4

Pulsa la marca de verificación verde en el dispositivo para completar el proceso de vinculación. Una vez que lo emparejes correctamente, podrás pulsar en **Continuar**, lo que te llevará al paso final del proceso: ingresar tu estatura y peso. Luego selecciona **Continuar** para guardar tu información. ¡Debería aparecer una ventana emergente para informarte que todo está listo!

Nota: El dispositivo Max GO™ **solo** es compatible con teléfonos inteligentes que tienen la aplicación móvil de Personify Health instalada, específicamente Android 9.0 e iOS 15.0 y versiones posteriores.

Max GO puede ser útil para:

Alcanzar tu meta de pasos

Recibirás una notificación en tu dispositivo cuando alcances tu meta de pasos. También puedes activar notificaciones de llamadas, de mensajes escritos y de correos electrónicos yendo a la sección de configuración en la aplicación móvil.

Monitorea tu sueño

Max GO monitorea tu sueño cuando lo usas en la cama. (¡Di hola a tu nuevo compañero de sueño!)

Cómo funciona:

Tu Max GO tiene tres esferas de reloj diferentes que puedes escoger. Al deslizar las varias pantallas, también podrás ver tu actividad diaria, tal como los pasos, las calorías, la distancia recorrida y más. Max GO monitorea y sincroniza los pasos, el sueño, las calorías quemadas, los entrenamientos y los minutos activos.



¡Mantenlo actualizado!

Para cargar los datos de tu monitor de actividad física en tu cuenta de bienestar, abre la aplicación móvil y desliza hacia abajo la pantalla de inicio para actualizar la información.



La sincronización es el proceso simple de cargar información de tu monitor de actividad física en la aplicación móvil, para que todo esté en un solo lugar. Asegúrate de ingresar a tu aplicación **al menos una vez por semana** para que tus datos se sincronicen y se tomen en cuenta para tus metas de actividad.