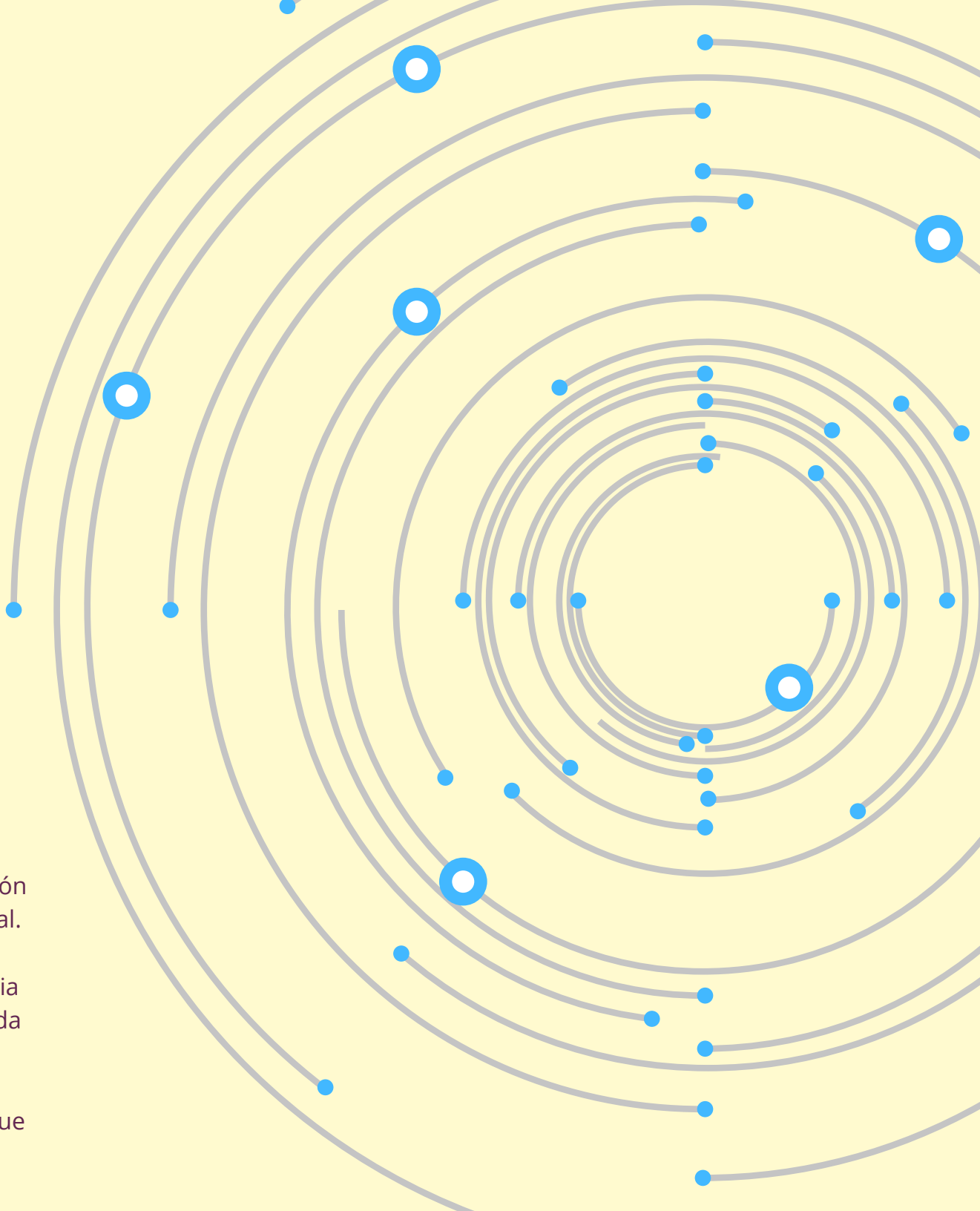




# ¡Le damos la bienvenida a PATH!

Esta invitación a participar en el programa de bienestar de PDRMA Health es tanto para usted como para su pareja cubierta.

Aprenda a personalizar la gran variedad de actividades y recursos que tendrá a su disposición en su camino para alcanzar el bienestar personal. **PATH** (*Positive Activities Toward Health*), que significa «actividades positivas en el camino hacia la buena salud», es una plataforma personalizada con posibilidades interesantes que le ayudará a desarrollar los hábitos diarios que conducen a cambios de comportamiento duraderos, para que usted se sienta lo mejor posible todos los días.



# PDRMA Health colabora con un tercero proveedor, Personify Health, para ofrecerle PATH. Puede acceder a la plataforma e inscribirse de varias maneras:

Inicie sesión en el [sitio web de PDRMA](#) y haga clic en **PATH** en la barra de navegación superior.

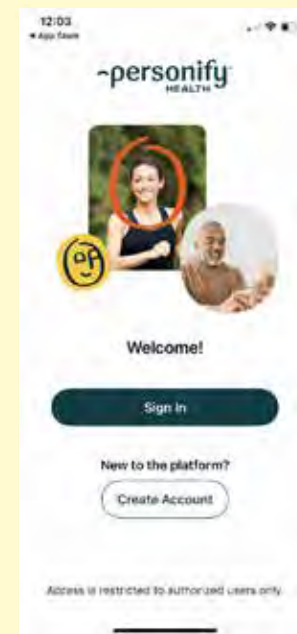


Visite el sitio web de Personify Health:  
[www.join.personifyhealth.com/pdrma](http://www.join.personifyhealth.com/pdrma).



~personify<sup>™</sup>  
HEALTH

Descargue la aplicación Personify Health en su dispositivo móvil para ponerse en camino hacia el bienestar personal.



Select Language  
English (U.S.)

**Path**  
Positive Activities. Powerful Results.

**Sign up for better health**

It's easy to create an account. Just follow these steps and get started today.

**Identify**  
Tell us more about yourself!

**Agree**

**Create**

**Finish**

**Tell us who you are**  
We need a few more details to confirm your eligibility.

First name:

Last name:

Date of birth:

Country/region:

Where do you live?

Enrollment passphrase:

Enter the passphrase provided to you

**Continue**

Already a member / [Sign in](#)

**El año del programa PATH comienza el 1.º de enero de 2026 y termina el 31 de diciembre de 2026.  
El programa se registrará por las reglas siguientes:**



- La participación es voluntaria; no se le sancionará si opta por no participar en PATH.
- Nunca compartiremos la información protegida sobre su salud (PHI), ni con su agencia ni con PDRMA Health. Protegemos la confidencialidad de dicha información, tal como lo exige la ley.
- Puede comenzar a ganar los puntos de PATH en la fecha que ocurra más tarde entre el 1.º de enero de 2026 y el día en que comience a recibir sus beneficios.
- Pueden participar en PATH el personal elegible para los beneficios, su pareja cubierta por el plan y el personal que recibe beneficios de continuación a través de COBRA o del Illinois Municipal Retirement Fund o IMRF. Pueden recibir los incentivos el personal que participa en un plan médico de PDRMA Health y su pareja cubierta por el plan. El pago de los incentivos al personal que renunció a cobertura médica depende de la política de cada agencia. Hable con su embajador(a) de salud (*Wellness Ambassador*) para averiguar los detalles específicos en su caso.



**El año del programa PATH comienza el 1.º de enero de 2026 y termina el 31 de diciembre de 2026.  
El programa se registrará por las reglas siguientes:**



- Para recibir un incentivo pagado por PDRMA al final del año del programa, usted debe haber participado en un plan de atención médica de PDRMA Health o haber integrado el personal en el pasado, y haber mantenido la cobertura de continuación de COBRA o del IMRF hasta el último día del año, el 31 de diciembre de 2026. Si usted rechaza la cobertura médica y su agencia opta por pagarle un incentivo, debe tener el empleo el último día del año, el 31 de diciembre de 2026.
- El Servicio de Impuestos Internos (IRS) considera el monto del incentivo que reciban usted y su pareja cubierta por el plan como un ingreso gravable y es posible que su agencia incluya el monto del incentivo de ambas personas en el formulario W-2 de usted como parte de sus ingresos.
- Todos los elementos del programa PATH —como las actividades disponibles, el número de puntos, la estructura y el valor del incentivo, los niveles de recompensa y las reglas— pueden cambiar o discontinuarse sin previo aviso en cualquier momento a lo largo del año del programa.
- PDRMA y su agencia han asumido el compromiso de apoyar sus esfuerzos por alcanzar el mejor estado de salud posible. Si usted cree que no podrá alcanzar el nivel que este programa de bienestar exige para recibir una recompensa, es posible que pueda ganar la misma recompensa de otra manera. Comuníquese con Personify Health en [support@personifyhealth.com](mailto:support@personifyhealth.com) o llame a PDRMA Health al 630.435.8998 para averiguar cómo puede ganar el monto completo de la recompensa dado su estado de salud.

# INCENTIVO

¡LA ESTRUCTURA DE INCENTIVO SE BASA EN JUEGOS ESCALONADOS TRIMESTRALES CON PUNTOS!



- **PATH** se divide en cuatro juegos trimestrales.
- Para avanzar por los cuatro niveles es necesario ganar puntos, ya sea por participar en las actividades o por rastrear sus hábitos diarios.
- Con cada nivel que alcance ganará puntos que se suman para obtener el incentivo trimestral máximo de 50 dólares.

**NIVEL 4 - 15,000 PUNTOS**  
incentivo de \$15

**NIVEL 3 - 8,000 PUNTOS**  
incentivo de \$15

**NIVEL 2 - 4,000 PUNTOS**  
incentivo de \$10

**NIVEL 1 - 500 PUNTOS**  
incentivo de \$10

# INCENTIVO

¡LA ESTRUCTURA DE INCENTIVO SE BASA EN JUEGOS ESCALONADOS TRIMESTRALES CON PUNTOS!

- Al final de cada trimestre, el juego vuelve a comenzar, lo cual le animará a seguir participando activamente en **PATH** todo el año.
- Recibirá los incentivos ganados cada trimestre después del final de año del programa, lo cual significa que los recibirá en un pago único.
- ¡Recibirá un incentivo adicional de 25 dólares –además de los de los juegos con puntos– si se hace un análisis biométrico!





# ANÁLISIS BIOMÉTRICOS



## ¿QUÉ ES UN ANÁLISIS BIOMÉTRICO?

Los análisis biométricos implican revisar la presión arterial, la composición corporal, el índice de masa corporal (BMI) y la circunferencia de la cintura y medir, a partir de una extracción de sangre, el nivel de varios factores de riesgo para la salud, como colesterol, triglicéridos, glucemia en ayunas y A1c. Es una manera sencilla de mantenerse al tanto de su salud y de estar consciente de los riesgos a lo largo del tiempo, lo cual puede ayudarle a hacer cambios en su estilo de vida.

Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre cómo completar este análisis y cómo hacer una cita. Haga clic [aquí](#) para descargar los documentos necesarios desde PATH.

## HAY TRES MANERAS DE HACERSE EL ANÁLISIS BIOMÉTRICO:

1

### En LabCorp.

Puede hacerse el análisis en cualquier momento durante el año. Pida hora en [LabCorp](#) y descargue desde PATH el vale que deberá presentar en la cita.

2

### En las clínicas MinuteClinic de CVS.

Puede hacerse el análisis en cualquier momento durante el año. Pida hora en [CVS MinuteClinic](#) y descargue desde PATH el vale que deberá presentar en la cita.

3

### En el consultorio de su médico de atención primaria.

Puede hacerse el análisis en cualquier momento durante el año. Pida hora en el consultorio de su médico y descargue desde PATH el formulario (*Physician Form*) que su médico deberá completar y firmar.

# ANÁLISIS BIOMÉTRICOS

## PUNTOS E INCENTIVOS



### ¡GANE PUNTOS DE PATH POR HACERSE EL ANÁLISIS BIOMÉTRICO!

No solo ganará un vale por 5000 puntos que puede canjear en cualquier momento antes de las 11:59 p.m. del 31 de diciembre de 2026, ¡sino que se abonarán automáticamente en su cuenta 1000 puntos adicionales por hacerse el análisis! También ganará un incentivo extra de \$25 además del que gane en el juego trimestral de puntos y niveles de **PATH**.

Puede ganar 300 puntos por cada valor medido que esté en el rango normal.

También puede obtener puntos por mejorar los resultados de su análisis biométrico que no estén dentro del rango normal. ¡Con una mejora del 5 por ciento en comparación con el resultado comprobado de 2025 puede ganar 300 puntos por medición!

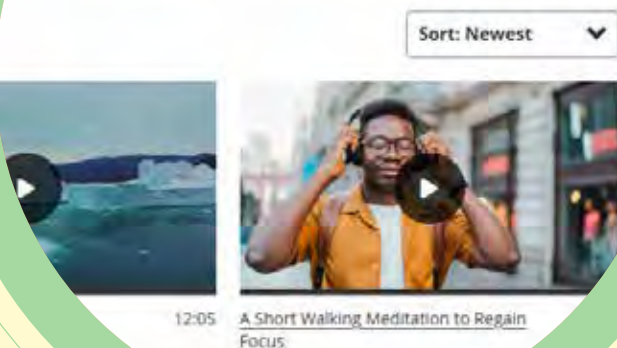
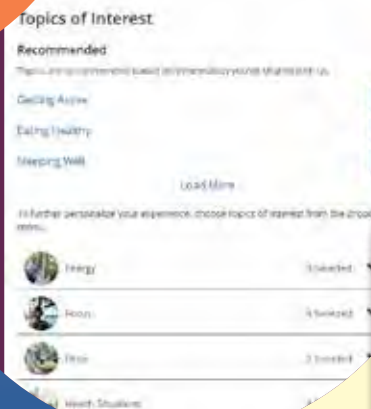


# ACTIVIDADES

## Puede ganar puntos de varias maneras:

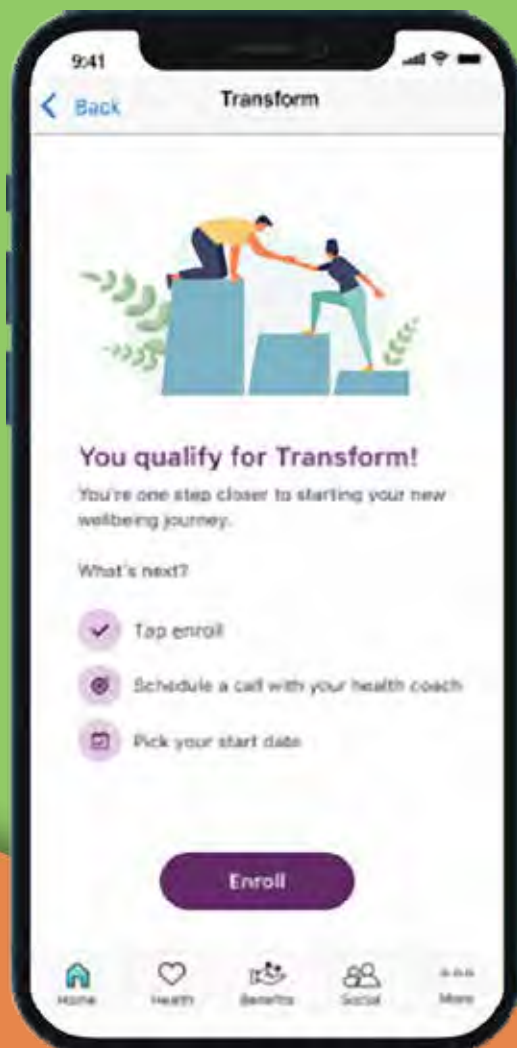
- Rastree su actividad, sueño, nutrición y hábitos saludables a diario.
- Complete las fichas diarias.
- Sincronice su aparato para una integración óptima.
- Complete la evaluación de su salud y defina sus intereses.
- Participe en experiencias (*Journeys*) y reciba asesoramiento sobre la salud (*Health Coaching*).
- Mire los videos de nuestra mediateca. **PATH** ofrece un catálogo completo de videos de bienestar que abarcan temas tales como alimentación sana, actividad física, bienestar financiero y equilibrio emocional.
- Compita en retos mensuales que fomentan hábitos saludables (*Healthy Habits*), retos personales y retos abiertos a todo el personal de PDRMA.
- Dé y reciba reconocimientos (*shoutout*).
- Hágase los exámenes preventivos que figuran en la lista de comprobación de su salud (*My Care*).
- ¡Y otras más!

(Visite la página [Rewards](#) en **PATH** para ver una lista de todas las posibles maneras de ganar puntos).



# LOS PROGRAMAS TRANSFORM

## PARA LA PREDIABETES Y PARA EL CONTROL DEL PESO



Complete la encuesta de evaluación de riesgos para averiguar si reúne los requisitos para participar en un programa Transform.

### Para acceder a Transform:

- Utilice la herramienta Transform en la página principal de PATH.
- Seleccione la opción *Transform* en la pestaña *Health* del menú desplegable.





# TRANSFORM

## PARA LA PREDIABETES

### TRANSFORM PARA LA PREDIABETES

- Ayuda a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2.
- El objetivo del programa consiste en lograr, en el transcurso de 12 meses, una reducción de peso del 5 por ciento y un aumento o la continuación de 150 minutos de actividad física por semana.

### APOYO INCLUIDO

- Una suite de terapéutica digital a través del sitio web y de la aplicación **PATH**.
- Una balanza inteligente y un monitor de la actividad física, después de cuatro semanas de participación activa.
- Registro de comidas fotográfico, 25 planes de clases, 12 llamadas de apoyo (una al mes), mensajería ilimitada.





# TRANSFORM

## PARA LA PREDIABETES

### CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD QUE SE DEBEN SATISFACER

- Tener al menos dieciocho (18) años de edad.
- Tener un índice de masa corporal o BMI de 25 o más (23 o más para personas de origen asiático).
- No haber recibido un diagnóstico de diabetes tipo 1 o tipo 2.
- No estar esperando un bebe.

### DEBE ADEMÁS SATISFACER UNO O AMBOS LOS REQUISITOS SIGUIENTES:

1. Un análisis de sangre reciente (en el último año; puede ser autodeclarado) o un código de reclamación que indique que usted tiene prediabetes o una historia de diabetes *mellitus* gestacional (GDM) en base al nivel registrado para una de estas categorías:
  - hemoglobina A1c: 5.7-6.4 %
  - glucosa en plasma en ayunas: 100-125 mg/dL
  - glucosa en plasma de dos horas (tras tomar 75 gm de glucosa): 140-199 mg/dL
  - Un diagnóstico previo de diabetes gestacional (durante el embarazo; puede ser autodeclarado).
2. Un diagnóstico de prediabetes positivo (resultado de 9 o más) basado en el examen de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).



# TRANSFORM

## PARA CONTROL DEL PESO

### TRANSFORM PARA CONTROL DEL PESO

- Un programa de cambio de estilo de vida de 12 meses de duración para ayudar a los adultos a crear hábitos más sanos en relación con aspectos tales como la actividad física, sus patrones de alimentación y otros más, con el propósito de bajar de peso —y no recuperarlo— de forma saludable.
- Centrado en un control del peso sostenible, una alimentación equilibrada, actividad física y en su propia convicción de que podrá lograr su objetivo.



Terapia nutricional



Actividad física



Cambios de comportamiento





# TRANSFORM

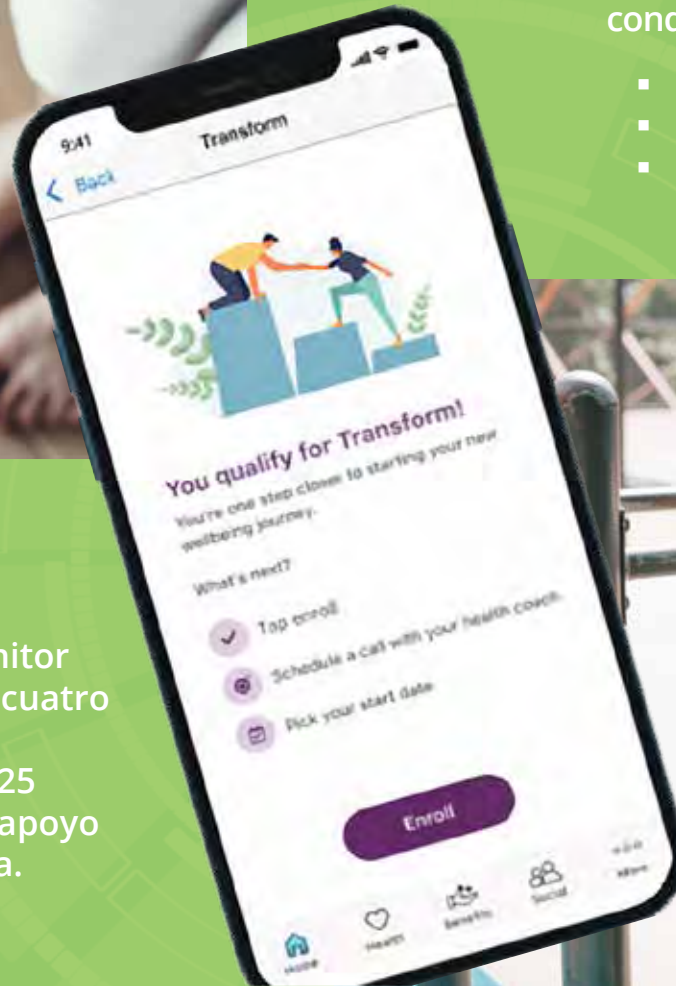
## PARA CONTROL DEL PESO

### CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD QUE SE DEBEN SATISFACER

- BMI de 30 o más  
**O BIEN**
- BMI de 25 a 29.9 y una de las siguientes condiciones:
  - hipertensión
  - hiperlipidemia
  - prediabetes, para la diabetes tipo 1 (con el consentimiento médico) o tipo 2

### APOYO INCLUIDO

- Una balanza inteligente y un monitor de la actividad física, después de cuatro semanas de participación activa.
- Registro de comidas fotográfico, 25 planes de clases, 12 llamadas de apoyo (una al mes), mensajería ilimitada.





# ASESORAMIENTO SOBRE LA SALUD

Cuando lo necesite, un asesor o asesora puede ayudarle a mantener la mira en su objetivo y a asumir responsabilidad a la hora de superar obstáculos y alcanzar sus metas. Las sesiones de asesoramiento, que son absolutamente confidenciales, se ofrecen en un ambiente libre de juicios que le permitirá trabajar para alcanzar sus metas de bienestar. ¡Aproveche este valioso recurso de **PATH**!

- Complete cuatro llamadas para ganar 2,000 puntos, hasta un máximo anual de 8,000 puntos.
- El asesoramiento no se limita a un trimestre: después de cuatro llamadas, recibirá los puntos.
- Podrá pedir cita con su asesor o asesora incluso después de haber ganado los 8,000 puntos.
- Se ofrece un servicio de mensajería en la aplicación.
- El asesoramiento puede ayudarle a aumentar su nivel de actividad física, a comer de forma saludable, a reducir el estrés, a controlar el peso, a abandonar el uso del tabaco, a dormir bien y a cuidar sus finanzas.
- Puede registrarse para el asesoramiento de salud haciendo clic aquí, o bien seleccionando el menú *Health* (salud) en la barra de navegación de la página inicial de **PATH**, y luego *Coaching* (asesoramiento) y *Schedule a session* (concertar una sesión).



# CARACTERÍSTICAS DE LA PLATAFORMA PATH



## TIENDA EN LÍNEA DE PERSONIFY HEALTH

Permite comprar artículos para la salud, como botellas de agua, esteras para yoga y monitores de la actividad física.

## ACCESO PARA AMISTADES Y FAMILIA

Permite invitar hasta 10 personas a participar en retos personales ¡y acceder gratis a las funciones de monitoreo de la actividad diaria y de desarrollo de hábitos saludables! La información de líderes aparece en un tablero personal de clasificación para usted y las personas «externas».



## PÁGINA DE BENEFICIOS

Brinda acceso a todos sus recursos de salud de PDRMA, para que pueda comprender su paquete de beneficios completo.

# ASISTENCIA CON EL PROGRAMA



~personify<sup>™</sup>  
HEALTH

Atención al cliente de  
Personify Health:

[support@personifyhealth.com](mailto:support@personifyhealth.com)

888.671.9395



PARK DISTRICT RISK MANAGEMENT AGENCY

Programa de bienestar de PDRMA:

[wellness@pdrma.org](mailto:wellness@pdrma.org)

630.435.8998