

Explora tu camino hacia el bienestar

Vivir  Bien.
Ser Feliz. Estar Sano.

GUÍA DEL PROGRAMA LIVEWELL DE 2025

COMIENZA EL 2 DE JUNIO PARA QUE PUEDas:

- Ahorrar hasta \$30 por semana en tus primas de atención médica de Cintas
- Conocer los posibles riesgos para tu salud que podrías presentar
- Acceder a recursos sin costos desde WebMD para ayudarte a llevar una vida sana

Todos los socios de tiempo completo, no afiliados a un sindicato, incluso los que no están inscritos en un plan médico de Cintas, pueden participar en el Programa LiveWell. Además, los cónyuges inscritos en un plan médico de Cintas son elegibles para participar. Los socios que trabajan a tiempo parcial, los que están cubiertos por un contrato colectivo de trabajo y los socios temporales no son elegibles para participar.

Los socios contratados a partir del 19 de julio de 2025 así como los cónyuges que se agreguen a la cobertura médica de Cintas a partir de esa misma fecha recibirán automáticamente el descuento en la prima con el programa LiveWell para 2026.

CINTAS
READY FOR THE WORKDAY[®]

Tu camino hacia el bienestar

Sigue estos cuatro pasos para avanzar en tu camino hacia el bienestar.

PASO 1 REGÍSTRATE EN WEBMD

Crea tu cuenta de WebMD.

PASO 2 COMPLETA UN EXAMEN BIOMÉTRICO

Averigua tus valores importantes de salud e identifica posibles riesgos para la salud.

PASO 3 COMPLETA UNA EVALUACIÓN DE SALUD

Conoce más acerca de tu bienestar general.

PASO 4 VERIFICA TU PROGRESO

Confirma que lo que enviaste haya sido recibido.

TU INFORMACIÓN DE SALUD ES CONFIDENCIAL

La Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud de 1996 (Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996, HIPAA) prohíbe que WebMD (el socio del Programa LiveWell) o Quest (el proveedor encargado de los exámenes biométricos) compartan tus datos personales con alguna persona, incluidos Cintas y tu proveedor de seguro.

DESCUENTOS SEMANALES EN LA PRIMA

Tú y tu cónyuge elegible deben estar inscritos en un plan médico de Cintas para 2026 a fin de recibir los descuentos en las primas que se muestran a continuación.

LO QUE SE DEBE HACER ANTES DEL 29 DE AGOSTO DE 2025	SOCIO SOLAMENTE	CÓNYUGE ELEGIBLE SOLAMENTE	SOCIO Y CÓNYUGE ELEGIBLE
Examen biométrico	\$10	\$10	\$20
SE DEBERÁ COMPLETAR EL EXAMEN BIOMÉTRICO PARA OBTENER EL DESCUENTO PARA LA EVALUACIÓN DE SALUD:			
Evaluación de salud	\$5	\$5	\$10
Descuento total si se completan las dos pruebas*	\$15	\$15	\$30

* Se deben hacer tanto el examen biométrico como la evaluación de salud para recibir el descuento semanal total en la prima en 2026. Si solo completas el examen biométrico, recibirás un descuento de \$10 por semana en la prima en 2026. Si solo realizas la evaluación de salud, no recibirás un descuento en la prima en 2026.

¿NO ESTÁS INSCRITO EN LA COBERTURA MÉDICA DE CINTAS?

¡Vale la pena participar en el Programa LiveWell aunque no estés inscrito en un plan médico de Cintas! ¿Por qué? Aprenderás acerca de tu estado actual de salud y los posibles riesgos. Además, si eliges la cobertura médica de Cintas en una fecha posterior a través de un cambio de estado calificado o durante la inscripción abierta anual, serás elegible para recibir el descuento.

PASO 1 Regístrate en WebMD

El primer paso de tu camino hacia el bienestar es conectarte con WebMD, nuestro socio del Programa LiveWell. Su plataforma de bienestar, llamada WebMD ONE, es el lugar al que debes acceder para participar en el Programa LiveWell y conectarte con herramientas y recursos de bienestar personalizados.

3 MANERAS DE ACCEDER A WEBMD ONE, A PARTIR DEL 2 DE JUNIO

1



Inicio de sesión único (solo socios): inicia sesión en **PartnerConnect** y haz clic en el ícono de **WebMD** que se encuentra en la parte superior de la página o selecciona **WebMD** en los enlaces de **Quick Actions** (Acciones rápidas). La primera vez que visites el sitio, ingresa tu información personal básica para crear tu cuenta. En las visitas posteriores, la sesión se iniciará automáticamente.

2



Ingreso directo (socios/cónyuges): visita webmdhealth.com/cintas. La primera vez que visites el sitio, ingresa tu información personal básica para crear tu cuenta. En las visitas posteriores, escribe tu nombre de usuario y contraseña.

3



A través de la aplicación móvil (socios/cónyuges): descarga la aplicación **Wellness At Your Side (WAYS)** y selecciona **Create Account** (Crear cuenta). Selecciona **cintas** como el nombre de la organización que patrocina tu inscripción, luego ingresa la información personal básica para crear tu cuenta. En las visitas posteriores, simplemente abre la aplicación y escribe tu nombre de usuario y contraseña.



PASO 2 Completa un examen biométrico

Un examen biométrico es un análisis de laboratorio sencillo que puede determinar tus valores actuales de los indicadores de salud clave, como presión arterial, colesterol y niveles de glucosa, y compara tus resultados con las metas recomendadas.

3 FORMAS DE HACER EL EXAMEN

Elige la opción que más te convenga para hacerte el examen antes de la fecha que se indica a continuación, debajo de la opción que selecciones, para obtener tu descuento en la prima con el programa LiveWell.

ASISTE A UN EVENTO PRESENCIAL (EN UNA LOCACIÓN DE CINTAS)*

Los eventos en las locaciones se realizarán del **30 de junio** al **15 de agosto de 2025**.

VISITA UN CENTRO DE ATENCIÓN A PACIENTES DE QUEST DIAGNOSTICS®

Programa tu consulta en uno de los 2,000 Centros de Atención a Pacientes ubicados en todo el país, entre el **2 de junio** y el **29 de agosto de 2025**.

ENVÍA UN FORMULARIO DE RESULTADOS DEL MÉDICO (PHYSICIAN RESULTS FORM)

Puedes pedirle a tu médico que complete un Formulario de Resultados del Médico (Physician Results Form) para los análisis de laboratorio realizados entre el **1 de enero** y el **1 de agosto de 2025**.

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA CADA OPCIÓN

Planifica con anticipación. Si deseas asistir, debes programar tu cita al menos **14 días antes del evento en la locación**.

Si te haces el examen en un evento en la locación o a través de un Centro de Atención a Pacientes, recibirás un correo electrónico directamente de Quest cuando estén listos los resultados. La mayoría de los resultados están disponibles dentro de tres a cinco días hábiles después de realizado el examen, pero pueden demorar hasta 10 días hábiles. Una vez que estén listos, verás tus resultados cuando inicies sesión en el sitio de WebMD (haz clic en el menú de tres líneas horizontales que se encuentra en la esquina superior derecha, haz clic en **Health Record** [Historia clínica] y luego en **Tests** [Pruebas]).

Asegúrate de acceder a Quest a través de tu cuenta de WebMD. Si programas una cita directamente con Quest, es posible que debas hacerte cargo de todos los gastos.

Recomendamos que te hagas los análisis de laboratorio antes del 1 de agosto de 2025 para que cuentes con el tiempo suficiente para enviarle los resultados a tu médico y que él pueda completar el Formulario de Resultados del Médico (Physician Results Form) y tú puedas subirlo a WebMD o Quest antes del **29 de agosto de 2025**. **No** se aceptarán los formularios que se reciban después del 29 de agosto de 2025. Una vez que envíes el formulario, recibirás un mensaje por correo electrónico que te indicará si ha sido procesado o rechazado.

RECORDATORIOS PARA TODAS LAS OPCIONES

ANTES: asegúrate de estar en ayunas (sin haber ingerido alimentos ni bebidas que no sean agua) entre 9 y 12 horas antes de hacerte el examen biométrico. Toma tus medicamentos habituales como sueles hacerlo.

DESPUÉS: consulta la sección "Verifica tu progreso" que se encuentra en la página 9 para confirmar que lo que enviaste haya sido recibido. Luego de este examen, tú y tu cónyuge elegible recibirán su MyGuide Profile (Perfil de MyGuide) que incluye los resultados de sus análisis de laboratorio, junto con información valiosa sobre las pruebas que se realizaron. Un asesor de WebMD te llamará para comentarte tus resultados y recomendarte recursos útiles que están disponibles a través de WebMD ONE. **Nota:** No es obligatorio que hables con un asesor de WebMD para obtener tu descuento en la prima. Si decides hablar con un asesor, esa conversación se mantendrá totalmente confidencial.

* Las citas para eventos presenciales no están disponibles en todas las locaciones de Cintas. Pregúntale a tu gerente de Recursos Humanos si tu locación será sede de un evento. Las citas en las locaciones son solo para los socios de Cintas. Los cónyuges no pueden asistir a un evento presencial en una locación de Cintas.

¿QUÉ ES QUEST DIAGNOSTICS?

Quest Diagnostics es el laboratorio socio de WebMD que se encarga de gestionar el proceso de examen biométrico. Después de iniciar sesión en WebMD, serás dirigido automáticamente al sitio de Quest para seleccionar tu opción de examen biométrico y programar tu cita.

Asegúrate de acceder a Quest a través de tu cuenta de WebMD. Si programas una cita directamente con Quest, es posible que debas hacerte cargo de todos los gastos y que no seas elegible para recibir el descuento que otorga el Programa LiveWell.

CÓMO INSCRIBIRSE PARA HACERSE UN EXAMEN BIOMÉTRICO, TODAS LAS OPCIONES

Primero, si todavía no te has inscrito en WebMD, sigue los pasos de la página 3 para hacerlo.

Para elegir tu opción de examen biométrico, inicia sesión en **webmdhealth.com/cintas** o en la aplicación WAYS y haz clic en la tarjeta de Quest que se encuentra en la sección Take Action (Ponte en acción) de la página de inicio My Health (Mi salud).

Serás dirigido al sitio de Quest.



Luego, tendrás que registrarte en Quest.

Si te hiciste un examen el año pasado, puedes ir al próximo paso.

- Acepta los términos y condiciones.
- Haz clic en **Accept & Continue** (Aceptar y continuar).
- Verifica o completa tu información personal. Muchos de los campos estarán rellenos previamente.

Nota: DEBES ingresar una dirección de correo electrónico.

- Haz clic en **Submit** (Enviar) para confirmar tu registro.

Elige tu opción de examen:

Haz clic aquí si quieres visitar un Centro de Atención a Pacientes. Lee la página 7 para saber qué es lo siguiente que debes hacer.

Haz clic aquí si quieres asistir a un evento en una locación. Antes de elegir esta opción, consulta con tu gerente de Recursos Humanos local para confirmar si en tu locación se hacen eventos. Lee la página 6 para saber qué es lo siguiente que debes hacer.

Si eliges consultar a tu médico personal, haz clic aquí para descargar el Formulario de Resultados del Médico (Physician Results Form). Lee la página 8 para saber qué es lo siguiente que debes hacer.

SI ELIGES UN EXAMEN BIOMÉTRICO EN UNA LOCACIÓN

Debes programar tu cita al menos 14 días antes del evento en la locación, así que asegúrate de planificar con anticipación. Los eventos en las locaciones se realizarán del 30 de junio al 15 de agosto de 2025. Consulta con tu gerente de Recursos Humanos local para conocer las fechas de tu locación. A continuación, encontrarás las instrucciones para programar una cita.

1 Selecciona una locación disponible para el evento y haz clic en **Continue** (Continuar).

Zip Code
Name of Location 1010 Street Address City Name, State 12345 10 Appts
Name of Location 1010 Street Address City Name, State 12345 20 Appts
Name of Location 1010 Street Address City Name, State 12345 25 Appts

3 Una vez que tu cita esté programada, verás la pantalla de confirmación. Haz clic en **Back to Dashboard** (Volver al panel de información).

Thank you, Allison!
Your wellness screening has been scheduled at the Onsite Event indicated below.

Onsite Event	Prepare For Your Appointment
Name of Location 1010 Street Address Room 3B City Name, State 12345 Saturday, Jun 18, 2018 at 8:10 am	1 Drink plenty of water prior to your appointment 2 Continue to take all medications as prescribed by your healthcare provider. 3 Do not eat or drink anything, except water, for 9-12 hours prior to the blood test.

2 Selecciona una opción de las fechas y los horarios de exámenes disponibles y haz clic en **Continue** (Continuar). Verifica que todos los detalles de la cita sean correctos y haz clic en **Confirm** (Confirmar).

Solo los socios de Cintas pueden hacer citas en las locaciones. Si tú y tu cónyuge trabajan en Cintas, asegúrense de seleccionar "Employee" (Empleado) al hacer una cita. Los cónyuges que no son socios de Cintas no pueden participar en un evento en la locación.

Aquí podrás ver tu cita programada. Haz clic en **Download to Calendar** (Descargar en el calendario) para agregar la cita en tu calendario. Si es necesario, también puedes **Cancel** (Cancelar) o **Reschedule** (Reprogramar) tu cita en esta pantalla.

Scheduled
Onsite

Name of Location
1010 Street Address
Room 3B
City Name, State 12345
Saturday, Jun 18, 2018
at 8:10 am

Cancel Reschedule
Need More Appointment Information?

Download to Calendar

Location
Name of Location
1010 Street Address
Room 3B
City Name, State 12345

Date and Time
Saturday, June 16, 2018
8:10 am

Review and Confirm
Confirm
Your appointment is not scheduled until you click confirm.



SI ELIGES UN CENTRO DE ATENCIÓN A PACIENTES DE QUEST DIAGNOSTICS®

Para programar tu cita con Quest, debes ingresar al sitio de WebMD como se indica en la página 5 y luego seguir los pasos que aparecen a continuación. Si programas una cita directamente con Quest, es posible que debas hacerte cargo de todos los gastos y que no se acepten tus resultados. La fecha límite para hacerte el examen en un Centro de Atención a Pacientes es el **29 de agosto de 2025**.

1 Ingresa tu código postal y elige uno de los centros disponibles, luego haz clic en **Continue** (Continuar).

Name of Location 1010 Street Address City Name, State 12345	10 Appts
Name of Location 1010 Street Address City Name, State 12345	20 Appts
Name of Location 1010 Street Address City Name, State 12345	25 Appts

Continue

2 Selecciona **Date** para la fecha y **Time** para el horario que prefieras de los que hay disponibles y haz clic en **Continue** (Continuar).

Location
Name of Location
1010 Street Address
Room 3B
City Name, State 12345

Date and Time

Date: [Calendar icon]

Time: [Dropdown menu showing 8:00 am, 8:15 am, 8:30 am, 8:45 am, 9:00 am]

Continue

3 Verifica que todos los detalles de la cita sean correctos y haz clic en **Confirm** (Confirmar).

Date and Time

Saturday, June 16, 2018
8:10 am

Review and Confirm

Confirm

Your appointment is not scheduled until you click confirm.

4 Una vez que tu cita esté programada, verás la pantalla de confirmación. Haz clic en **Back to Dashboard** (Volver al panel de información).

Thank you, Allison!
Your wellness screening has been scheduled at the Patient Service Center indicated below.

Patient Service Center
Name of Location
1010 Street Address
City Name, State 12345
Saturday, Jun 18, 2018
at 8:10 am

Prepare For Your Appointment

- Drink plenty of water prior to your appointment
- Continue to take all medications as prescribed by your healthcare provider.
- Do not eat or drink anything, except water, for 8-12 hours prior to the blood test.

Next Steps
1 Take your [health questionnaire](#).

Back to Dashboard

Aquí podrás ver tu cita programada. Haz clic en **Download to Calendar** (Descargar en el calendario) para agregar la cita en tu calendario. Si es necesario, también puedes **Cancel** (Cancelar) o **Reschedule** (Reprogramar) tu cita en esta pantalla.

Scheduled
Patient Service Center

Name of Location
1010 Street Address
City Name, State 12345
Saturday, Jun 18, 2018
at 8:10 am

Cancel **Reschedule**

[Need More Appointment Information?](#)

Download to Calendar

No es necesario que muestres tu tarjeta del seguro en tu visita porque se le facturará directamente a WebMD.

SI ELIGES CONSULTAR A TU MÉDICO PERSONAL

Al hacer una cita con tu médico, asegúrate de programar una consulta de atención preventiva para que tu plan médico cubra el costo del examen. De lo contrario, es posible que debas hacerte cargo de los gastos. Recomendamos que te hagas los análisis de laboratorio antes del **1 de agosto de 2025** para que cuentes con el tiempo suficiente para enviarle los resultados a tu médico y que él pueda completar el Formulario de Resultados del Médico (Physician Results Form) y tú puedas subirlo a WebMD o Quest antes del **29 de agosto de 2025**. A continuación, encontrarás las instrucciones para informar los resultados de tus exámenes biométricos a través de un formulario de Resultados del Médico (Physician Results Form).

- 1 En la página de confirmación, haz clic en **Download Form** (Descargar formulario) e imprime tu formulario relleno previamente.

Verifica que toda la información rellena previamente sea correcta y lleva el formulario a tu consulta para que el médico lo complete.

Thank you, Allison!
Your wellness screening is has been created as a Physician Results Form, download it below.

Physician Results Form Download Form	Next Steps 1 Take your health questionnaire . 2 You can fax it to xxxxxxxxxx or upload it .
----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tests needed to be completed:
Jan 1, 2017-Dec 31, 2017

Form must be returned by:
Sat, Dec 17, 2017

For questions, contact the Health & Wellness Service Center:
1.855.623.9355

- 2 Después de que tu médico rellene el formulario con los resultados de tus análisis de laboratorio recientes (entre el 1 de enero y el 1 de agosto de 2025), asegúrate de que esté totalmente completado.

Luego de verificar que toda la información está incluida, elige una de las siguientes opciones para enviar tu Formulario de Resultados del Médico (Physician Results Form) a Quest:

- **Cárgalo electrónicamente en el sitio de Quest:** en la página del panel de información, haz clic en **Upload Form** (Cargar formulario) y busca en tu computadora el **Formulario de Resultados del Médico** (Physician Results Form) completado.
- **Opción alternativa: envíalo por fax** al número que aparece en el formulario.

Asegúrate de que el formulario está totalmente completado, incluida la firma del participante, las fechas de las pruebas, los resultados de las pruebas y la firma del médico.

Scheduled
Physician Results Form

You have downloaded your form. You can fax it in or upload it to the right. You can also [download your form here](#).

[Cancel](#) [Upload Form](#)

[Need More Appointment Information?](#)

- 3 Una vez que cargues tu formulario, aparecerá la siguiente pantalla. En la sección **Input your results** (Ingresar tus resultados), escribe los valores de las medidas que aparecen en tu formulario para validarlo.

Nota: Recibirás una notificación por correo electrónico que te indicará si tu formulario ha sido procesado o rechazado por algún motivo. Si es rechazado, tendrás que completar el motivo del rechazo del formulario y volver a enviarlo antes del 29 de agosto de 2025. No se aceptarán los formularios que se reciban después de la fecha límite.

Uploaded File
[Change Form](#)

Input your results

Date Test(s) Performed

Height (feet) Height (inches)

¿NECESITAS AYUDA PARA PROGRAMAR UNA CITA?

Llama a **WebMD** al **800-926-5455** o usa la función de chat del sitio WebMD ONE.

¿NECESITAS CAMBIAR O CANCELAR TU EXAMEN?

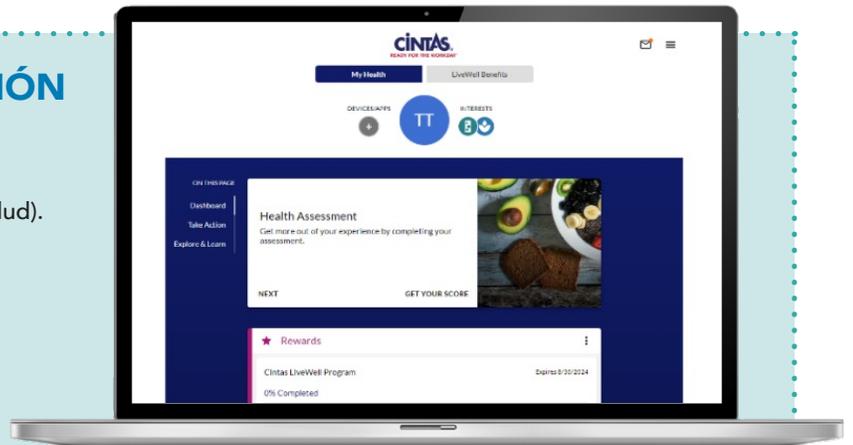
Inicia sesión en webmdhealth.com/cintas o en la aplicación WAYS de WebMD y navega hasta Quest como lo hiciste para programar tu cita. Después de que se te dirija al sitio de Quest, verás tu cita programada y puedes usar los botones verdes para cancelarla o reprogramarla. **Nota:** Si quieres cambiar de forma de obtener tu examen (en la locación de Cintas, en Quest o mediante un Formulario de Resultados del Médico [Physician Results Form]), tendrás que cancelar tu selección actual antes de programar una opción nueva.

PASO 3 Completa una evaluación de salud

Una evaluación de salud es una encuesta breve en línea en la que debes responder preguntas básicas sobre tu salud. Por lo general, se demora tan solo 10 minutos en contestarla.

CÓMO REALIZAR LA EVALUACIÓN

- Inicia sesión en webmdhealth.com/cintas.
- Haz clic en la página de inicio **My Health** (Mi salud).
- Haz clic en el ícono **Health Assessment** (Evaluación de salud) que se encuentra en la parte superior.
- Realiza la evaluación de salud para el **29 de agosto de 2025**.



Nota: El sitio mostrará de inmediato que se ha completado la evaluación de salud, pero la recompensa por hacerla no se podrá ver hasta que te hagas el examen biométrico. **Recuerda** que **no** recibirás el descuento en la prima en 2026 si solo te haces la evaluación de salud.

PASO 4 Verifica tu progreso

Para ver qué pasos has completado y si necesitas hacer algo más para obtener el descuento en la prima con el Programa LiveWell, inicia sesión en webmdhealth.com/cintas y haz clic en el ícono **Rewards** (Recompensas) de la pestaña **My Health** (Mi salud).

Puedes esperar ver tus resultados del examen biométrico aquí después de 10 días de haberlo realizado. La evaluación de salud aparecerá como completada aquí inmediatamente después de que te la hagas, pero la recompensa por realizarla **no** se podrá ver hasta que te hagas el examen biométrico.

Si no puedes participar en el Programa LiveWell por motivos médicos o religiosos, puedes calificar para obtener una oportunidad de recibir el mismo descuento en la prima a través de un formulario de adaptación. La fecha límite para completar y enviar este formulario es el **29 de agosto de 2025**.

Si necesitas un formulario de adaptación, te recomendamos que te comuniques con WebMD antes del **1 de agosto de 2025** para que tengas el tiempo suficiente para completar los pasos necesarios antes de la fecha límite del 29 de agosto de 2025.



Da los pasos para mejorar tu camino del Programa LiveWell

Además del examen biométrico y la evaluación de salud, te recomendamos que aproveches los siguientes recursos de WebMD que están disponibles sin costo para ti:



Asesoría de salud de WebMD: trabaja sobre tus objetivos de salud y bienestar en un espacio seguro y libre de juicios. Mediante sesiones individuales, un asesor de salud puede inspirarte a alcanzar tus objetivos de salud, motivarte a que sigas avanzando y brindarte información en cada paso del camino. Los asesores de salud de WebMD son profesionales capacitados que pueden marcar una diferencia en cada parte de tu vida. Además, es gratuito, cómodo y confidencial. Programa una sesión en la plataforma WebMD ONE o llama al **800.926.5455**.



Daily Habits (Hábitos diarios): cursos diarios autoguiados para incentivar los cambios a largo plazo en el comportamiento. Trabaja para alcanzar tus objetivos un día a la vez. Esta primera experiencia telefónica hace que sea más sencillo establecer un objetivo y observar tus avances. Daily Habits (Hábitos diarios), desarrollado por WebMD ONE, utiliza la ciencia de la conducta para ayudarte a que mantengas la motivación, alcances resultados reales y tengas la seguridad de que tu salud va en la dirección correcta.



Media Library (Biblioteca de medios): explora una variedad de videos sobre bienestar para ti y tu familia, incluidas clases de acondicionamiento físico, sesiones de meditación, demostraciones de recetas, podcast interesantes sobre salud mental y mucho más.



Device and App Connection Center (Centro de conexión de dispositivos y aplicaciones): sincroniza un dispositivo o aplicación de acondicionamiento físico para hacer un seguimiento y cargar tu actividad de manera automática. Visita la plataforma WebMD ONE para obtener orientación paso a paso.



OBTÉN MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL PROGRAMA LIVEWELL
EN MYCINTASBENEFITS.COM

¿TIENES PREGUNTAS?

Tu recurso de bienestar, WebMD, está aquí para ayudarte.

- Haz clic en **Contact Us** (Contáctanos) en la parte inferior del sitio de **WebMD ONE** y envía un mensaje al servicio de atención al cliente de WebMD.
- Llama al **800.926.5455**, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 8 p. m., hora del este (ET).

