



CIUDAD DE LAREDO
Departamento de Recursos Humanos
División de Salud y Bienestar al Empleado
Lista de actividades de Incentivos por Salud FY 2023-2024



La Ciudad de Laredo está muy orgullosa de continuar el Programa de Incentivos por Salud en el cual empleados de la Ciudad de tiempo completo, pueden participar. El programa brinda la oportunidad de recibir 2 días libres y 1 año de membresía a los centros recreativos de la ciudad tras completar **ocho (8)** actividades de salud este año fiscal (2023-2024).

ESCOJA <u>SEIS (6)</u> ACTIVIDADES DE LA SIGUIENTE LISTA (OBLIGATORIAS)	
	Panel de Buena Vida (consejería de resultados de laboratorio). (Solo exámenes realizados en/ o después de Octubre 1, 2023)
	Realizar chequeo de InBody. Una evaluación de 60 segundos que revela la composición del cuerpo (porcentaje de grasa, musculo y agua). El chequeo y la asesoría se realizan en la clínica de EHW.
	Comprobar que tiene médico de cabecera. Esto incluye solo a médicos en las especialidades de Medicina Familiar y Medicina Interna y la última visita a su consultorio debe de haber sido en los últimos 12 meses. (La explicación de beneficios, documentación de su médico, o prueba de medicamento (botella de prescripción) serán las únicas formas de comprobar).
	Físico anual para el empleado(a) o su esposo(a) bajo el plan médico de la Ciudad completado por un Doctor de Medicina a familia o un Doctor de Medicina interna; no especialistas. (Debe de ser cobrado como físico por la oficina de su médico)
	Exámenes preventivos para el empleado(a) o su esposo(a) bajo el plan médico de la Ciudad. (Papanicolaou, mamografía o colonoscopia)
	Comprobante de limpieza dental anual. (Solo empleado).
	Comprobante de examen ocular preventivo (reclamación de seguro BCBS) o examen de vista (reclamación de seguro Aflac). Solo comprobante de un examen es necesario durante el año fiscal 23-24. (Solo empleado).
	Mínimo de (4) chequeos (1 por semana) en las estaciones de salud ubicadas en los varios departamentos de la Ciudad (City Hall, Public Works, Health, Solid Waste, City Hall Annex, Police, Utilities, Fire, Building y Parks) y (1) consejería sobre sus resultados de presión arterial.
	Acudir a una consulta con nuestros nutriólogos contratados (Complete Nutrition Solutions).
	Regresar kit de sangre oculta en heces a la clínica de EHW. Esta prueba se utiliza para descartar un cáncer de colon. Kits serán dados a aquellos empleados que cumplan con los requisitos para ser revisados
	Vacuna contra la influenza. (Debe administrarse por personal de la División de Salud y Bienestar al empleado).
	Inscribirse a beneficios médicos durante el City of Laredo 2023 <i>Online</i> Benefit Enrollment durante la primera semana de 07/24/2023 a 07/30/2023.
	Acudir a una clase de actividad física brindada por el Departamento de Parques (Zumba, Aerobics, Yoga, etc..)

ESCOJA <u>DOS (2)</u> ACTIVIDADES DE LA SIGUIENTE LISTA	
	Completar programa para dejar de fumar. (Por teléfono y gratis a través de nuestro Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Llamar a ComPsych: 844-636-4407)
	Acudir a una clase sobre la explicación de beneficios de nuestro plan médico. (Brindada por Recursos Humanos,
	Acudir a una clase sobre temas del Programa de Asistencia al Empleado (EAP/ComPsych); incluye clases mensuales presentadas manera virtual.
	Acudir a una clase sobre temas de salud ocupacional (Brindadas por la División de Gestión de Riesgo)
	Acudir a una clase en grupo alojado por nutrióloga contratada de Complete Nutrition Solutions.

****Para poder acudir a estos eventos, favor de tener permiso de su supervisor y o director****

*****Actividades tendrán ser completas dentro del año fiscal 23-24, fecha tope para entrega de documentos es Agosto 30, 2024. *****

Para más información, llámenos al (956) 727-6470
Incentivos por Salud de 2023-2024