

“Know Your Numbers” (Conozca sus números)
Chequeos de salud de rutina:
Preguntas frecuentes



Contenido

Acerca de los chequeos de salud 1

Registro para su chequeo de salud de rutina 3

Preparación para su chequeo de salud de rutina 4

La confidencialidad de los resultados 5

Qué esperar después del chequeo de salud 5

Crédito de nómina 6

A quién contactar 7

Acerca de los chequeos de salud

1. **¿Qué cambia para los chequeos “Know Your Numbers” (Conozca sus números) en 2018?** Cox se complace en presentar algunos cambios en el programa “Know Your Numbers” en 2018, para que los chequeos de salud de los participantes del Plan médico de Cox y sus cónyuges o parejas de hecho resulten aún más fáciles de realizar. Los puntos más destacados del programa “Know Your Numbers” de 2018 son:
 - **Más tiempo para realizarse un chequeo de salud de rutina:** Los miembros del Plan médico de Cox y sus cónyuges o parejas de hecho que estén cubiertos pueden participar en un chequeo de salud de rutina en cualquier momento del año, del 1 de enero al 30 de noviembre de 2018.
 - **Dinero, tan solo por participar:** Los participantes recibirán un crédito de nómina por única vez (USD 200 por participante, máximo USD 400), tan solo por realizarse un chequeo de salud de rutina, sin importar los resultados. No se necesita acción adicional alguna para recibir el crédito completo.
 - **Un crédito de nómina entregado antes:** Los participantes recibirán su crédito de nómina completo aproximadamente un mes después de realizarse un chequeo.

2. **¿Por qué Cox ofrece chequeos de salud?** Cox se enorgullece de ofrecer beneficios completos y asequibles para usted y su familia, y desea colaborar para que los servicios de salud estén al alcance de su bolsillo. Ofrecer chequeos de salud gratuitos permite que todos los empleados activos que sean miembros del Plan médico de Cox (así como sus cónyuges o parejas de hecho que estén cubiertos por dicho plan) asuman un rol activo en el cuidado de su salud.

3. **¿Por qué debo participar en el chequeo de salud?** Estos chequeos de salud voluntarios brindan un panorama de sus parámetros básicos de salud. Las cinco medidas que se toman durante el chequeo identifican el riesgo que tiene cada participante de sufrir síndrome metabólico, un grupo de factores de riesgo que elevan la

posibilidad de tener una enfermedad cardíaca y otros problemas de salud como diabetes y apoplejía. Evitar o administrar el síndrome metabólico puede ayudar a mitigar el riesgo de sufrir estas y otras enfermedades crónicas.

4. **¿Quiénes son elegibles para este chequeo de salud?** Todos los empleados activos inscritos en el Plan médico de Cox y sus cónyuges o parejas de hecho con cobertura son elegibles para realizarse de forma gratuita un chequeo de salud entre el 1 de enero y el 30 de noviembre de 2018. Los hijos u otros dependientes que estén cubiertos por el plan no son elegibles.
5. **Una vez que los nuevos empleados se han registrado para los beneficios, ¿cuánto tiempo después serán elegibles para el chequeo de salud?** Los empleados nuevos que se registren para los beneficios serán elegibles para el chequeo después de dos semanas. Una vez transcurridas las dos semanas, los empleados nuevos deberían poder registrarse en My.QuestforHealth.com para concertar una cita para el chequeo. Los empleados nuevos pueden completar el chequeo hasta el 30 de noviembre de 2018.
6. **¿Cuánto cuesta el chequeo?** El chequeo es gratuito si se realiza en uno de los locales de Cox o si se completa después de registrarse en un centro de servicios para pacientes (PSC) de Quest Diagnostics.

También su médico puede hacerle un chequeo de salud. Inicie sesión en el sitio web de Quest para imprimir un formulario personalizado que deberá llevar a la cita con su médico. **Si decide realizar el chequeo con su médico, este podría no ser gratuito; usted podría ser responsable de algunos copagos o gastos de análisis de laboratorio como parte de una visita habitual al consultorio.**

7. **¿Qué exámenes se realizan durante el chequeo de salud?** El chequeo incluye medir la circunferencia de su cintura, tomar su presión arterial y extraerle sangre para analizar sus niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol (HDL y LDL).
8. **¿Los resultados de mi chequeo son confidenciales?** Cox no tiene acceso a sus datos de salud ni a sus resultados individuales. Por lo tanto, sus resultados son confidenciales con respecto a Cox,

aunque tanto Quest Diagnostics como Aetna tendrán acceso a sus resultados. Las leyes federales, incluyendo la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA: *Health Insurance Portability and Accountability Act*) exigen que Quest Diagnostics y Aetna protejan la confidencialidad de los resultados individuales. Quest Diagnostics solo informará los datos grupales, ya que los resultados individuales son confidenciales y no se incluyen en el informe.

9. **Si yo y/o mi cónyuge o pareja de hecho hemos completado un chequeo de salud en 2017 como parte de un examen físico anual, ¿puedo recibir el crédito de nómina por ese chequeo en 2018?** No. Para recibir el crédito de nómina en 2018, es necesario haber completado el chequeo de salud en 2018.
10. **¿Cuándo debo hacerme el chequeo para ser elegible para los créditos de nómina en 2018?** Todos los chequeos de salud deben estar completos y con los resultados emitidos a más tardar el 30 de noviembre de 2018. Para obtener su crédito de nómina,

usted debe ser empleado activo inscrito en el Plan médico de Cox al momento en que se otorgue el crédito.

11. **Si mi doctor me recomienda que no me realice un chequeo de salud (por ejemplo, en caso de embarazo), ¿podrían dispensarme del chequeo por motivos médicos y de todas formas podría recibir el crédito de nómina?** Sí. Para ser dispensado del chequeo de salud por motivos médicos, su médico debe firmar un formulario de dispensa que indique que usted no debería realizar el chequeo médico o que no es recomendable que lo haga. Puede encontrar el formulario de dispensa y los detalles del procedimiento en coxwellness.com > Know Your Numbers.
12. **¿Son elegibles para participar en el programa “Conozca sus números” los miembros de los equipos Dealertrack y Dealer.com?** Sí. Todos los miembros activos de equipos que estén inscritos en el Plan médico de Cox son bienvenidos para participar en “Conozca sus números” durante la campaña de 2018.

Registro para su chequeo de salud de rutina

1. **¿Cómo me registro?** Consulte la agenda en línea que encontrará en My.QuestforHealth.com. Use sus credenciales para iniciar sesión si ya tiene un nombre de usuario y una contraseña. Si lo necesita, puede hacer clic en “Forgot my username or password” (Olvidé mi nombre de usuario o contraseña).

Si no tiene un número de usuario y una contraseña, haga clic en el botón “Register Now” (Regístrese ahora) en el área “Sign Up Now” (Inscríbese ahora). Ingrese la clave de registro: COX.

En la pantalla de registro, se le pedirá su código de identificación de 12 caracteres, que se encuentra en el frente de su tarjeta de identificación de Aetna. Por ejemplo, si su identificación es W1000 12345, escriba W100012345. **Los cónyuges y parejas de hecho deberán incluir una “S” al final de su código de identificación cuando se registren.** Por ejemplo, si su identificación es W1000 12345, deben ingresar W100012345S.

Luego siga las indicaciones en pantalla para registrarse.

2. **Hacerse un chequeo de salud de rutina en lugares de trabajo de Cox:** Cox ofrecerá chequeos de salud en los lugares de trabajo que puedan coordinar y asegurar la participación de por lo menos 20 empleados. Periódicamente añadiremos nuevas fechas para chequeos en lugares de trabajo. Si no hay ninguna fecha programada en su lugar de trabajo, vuelva a ingresar al sistema en unas semanas para ver si se ha añadido una.

Usted y su cónyuge o pareja de hecho son bienvenidos para hacer un chequeo de salud de rutina en cualquier lugar de trabajo de Cox.

Programe su chequeo en un lugar de trabajo lo antes posible, ya que el registro cerrará dos semanas antes de cada evento para permitir que Quest Diagnostics se prepare para el número de personas registradas para ese evento.

Puede acudir a un chequeo en un sitio de trabajo de Cox sin tener cita, pero es posible que no se pueda atender a todos si hay demasiadas personas sin cita. Por eso, se recomienda encarecidamente hacer una cita.

Si su lugar de trabajo no ofrece chequeos de salud de rutina, puede agendar un chequeo gratuito en un centro de servicios para pacientes (PSC) de Quest Diagnostics o realizar el chequeo con su médico.

- 3. Hacer un chequeo en un Centro de servicios para pacientes (PSC) de Quest Diagnostics:** Regístrese en línea para encontrar un PSC cerca de usted. No puede acudir sin cita, ya que el registro asegura que el PSC tenga su documentación preparada. Puede programar una cita incluso el día anterior, pero no será eximido de programarla.

No todos los PSC realizan el chequeo biométrico que se ofrece a través del programa “Conozca sus números”. Solamente los lugares que ofrecen el chequeo biométrico (análisis de glucosa, triglicéridos, colesterol, presión arterial y circunferencia de la cintura) están incluidos en la agenda en línea.

Si no se encuentra cerca de un PSC, puede visitar a su médico y pedirle que le haga el chequeo.

Una vez que ha programado una cita en un PSC, recibirá una confirmación por correo electrónico 24 horas antes de la cita. El correo electrónico se envía desde el sitio de su cita. El nombre del sitio puede o no incluir a Quest Diagnostics, ya que puede ser el nombre del centro médico donde se encuentran las oficinas de Quest Diagnostics, como “St. Joseph’s Medical Center”. Esa es la confirmación del chequeo para el programa “Conozca sus números”.

- 4. Reprogramar su cita:** Inicie sesión en My.QuestforHealth.com para cancelar su cita actual y reprogramarla. Tenga en cuenta que si desea registrarse para un chequeo en un lugar de trabajo deberá hacerlo más de dos semanas antes.
- 5. Hacerse un chequeo de salud de rutina con su médico:** Su médico puede realizar un chequeo “Conozca sus números” como parte de su examen físico anual. Inicie sesión en My.QuestforHealth.com y elija la opción “Physician Results Form” (Formulario para resultados de su médico). Descargue su formulario personalizado y pida a su médico que lo complete, incluida la fecha de realización de la prueba y su firma.

Envíe el formulario siguiendo las instrucciones antes del 30 de noviembre de 2018. **Si decide realizar el chequeo con su médico, este podría no ser gratuito; usted podría ser responsable de algunos copagos o gastos de análisis de laboratorio como parte de una visita habitual al consultorio.**

Preparación para su chequeo de salud de rutina

- 1. ¿Cómo me debo preparar para mi chequeo de salud?** Es necesario ayunar durante 9 a 12 horas antes del chequeo. Ayunar significa no consumir alimentos ni bebidas (excepto agua), incluso café. Se recomienda tomar cantidades adecuadas de agua

antes del chequeo. Si toma medicamentos, siga su rutina normal. Mientras más se acerque a las 12 horas de ayuno, más precisos serán sus resultados.

2. **¿Cuánto tardarán en hacerme el chequeo de salud?** Los chequeos duran aproximadamente 10 minutos.
3. **¿Me sacarán sangre durante el chequeo de salud?** Sí. Un profesional de salud le tomará una muestra de sangre durante el chequeo.
4. **¿Cómo me registro para el chequeo de salud?** Visite la agenda en línea en My.QuestforHealth.com para ver un listado de los locales de Cox y los centros de servicios para pacientes de Quest Diagnostics cerca de usted donde se realizarán chequeos de salud. Seleccione el lugar, la fecha y la hora que mejor le convenga y siga las indicaciones en pantalla.

La confidencialidad de los resultados

1. **¿Cox tendrá acceso a mis resultados?** No, Cox no tiene ni tendrá acceso a sus datos de salud ni a sus resultados individuales, aunque tanto Quest Diagnostics como Aetna tendrán acceso a sus resultados. Las leyes federales, incluyendo la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA: *Health Insurance Portability and Accountability Act*) exigen que Quest Diagnostics y Aetna protejan la confidencialidad de los resultados individuales. Quest Diagnostics solo informará los datos grupales, ya que los resultados individuales son confidenciales y no se incluyen en el informe.
2. **¿Aetna tendrá acceso a mis resultados?** Sí. Aetna tendrá acceso a los resultados individuales y es posible que se comunique con aquellos miembros que se encuentren en riesgo de sufrir un problema grave de salud para recomendarles que se comuniquen con su médico. Aetna también protegerá la confidencialidad de sus resultados individuales.
3. **¿Mi médico recibirá una copia de mis resultados?** No. Ni Aetna ni Quest Diagnostics le enviarán los resultados a su médico. Le recomendamos que informe a su médico de los resultados, para que juntos puedan crear un plan de bienestar, ya sea para mejorar algunos de los valores o para mantenerlos dentro del rango deseado. Para su conveniencia, sus resultados se enviarán directamente a su expediente personal de salud que se encuentra en www.aetna.com.

Qué esperar después del chequeo de salud

1. **¿Cuándo recibiré los resultados?** Sus resultados estarán listos entre 3 y 5 días después del chequeo. También puede ingresar a My.QuestforHealth.com para ver sus resultados. Si se registró con una cuenta de correo electrónico, recibirá los resultados por correo electrónico entre 3 y 5 días después de su chequeo. Además, entre 7 y 10 días después del chequeo, Quest Diagnostics le enviará por correo a su casa el documento personalizado "My 5 to Health Profile" (El perfil de mis 5 para la salud). Este informe contendrá los resultados de su chequeo, le mostrará su rango objetivo y le explicará qué significan estos valores. También le brindará información acerca de su riesgo de síndrome metabólico, y cómo prevenirlo, retrasarlo o controlarlo puede

ayudarle a disminuir los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Le recomendamos que informe a su médico sobre los resultados para que juntos puedan crear un plan de bienestar, ya sea para mejorar algunos de los valores o para mantenerlos dentro del rango deseado. También le recomendamos que aproveche los beneficios gratuitos existentes según sus necesidades. Estos incluyen los programas en línea para la salud de Aetna, la asesoría para un estilo de vida saludable de Aetna, la línea “Informed Health” y el asistente de salud de Aetna. Para obtener más información acerca de estos programas, visite www.aetna.com o coxwellness.com.

2. **¿Deberé tomar alguna acción si tengo tres o más medidas de salud fuera de rango?** No, ya no se exige que los participantes tomen alguna acción en base a sus resultados. Para aquellos que deseen aprovechar los programas de bienestar gratuitos disponibles a través de Aetna (la asesoría para un estilo de vida saludable de Aetna y los programas de bienestar en línea a través de Aetna.com), estos seguirán disponibles durante todo el año.

Crédito de nómina

1. **¿Cómo funcionará el crédito de nómina del programa “Conozca sus números”?** Durante 2018, el importe del crédito de nómina seguirá siendo el mismo, es decir, USD 200 por participante y hasta USD 400. Los miembros del Plan médico de Cox que completen el chequeo de salud de rutina recibirán USD 200, sin importar los resultados. También su cónyuge o pareja de hecho con cobertura puede completar un chequeo para ganar USD 200 adicionales, sin importar los resultados. El importe total que puede ganar una familia es de USD 400.

Una vez que el empleado, o su cónyuge o pareja de hecho, haya completado el chequeo, se procesará el crédito para incluirlo en el último cheque de pago del mes siguiente. Por ejemplo, los empleados que completan el chequeo en febrero recibirán su crédito completo el 30 de marzo.

Para ser elegible, usted debe ser empleado activo inscrito en el Plan médico de Cox al momento en que se otorgue el crédito.

2. **¿Cómo funcionará el crédito de nómina para mi cónyuge o pareja de hecho con cobertura?** El crédito de nómina se incluirá en el salario del empleado, siempre y cuando sea empleado activo y esté inscrito en el Plan médico de Cox al momento en que se otorgue el crédito.
3. **Aunque yo no me realice el chequeo, ¿puede mi cónyuge o pareja de hecho obtener el crédito de nómina?** Sí. El crédito de nómina se aplica por cualquier persona que se realice el chequeo, ya sea solamente el empleado, solamente su cónyuge o pareja de hecho, o ambos. El crédito por el chequeo de salud es de USD 200 por persona, que será otorgado en un pago único de USD 400 como máximo. Para ser elegible, usted debe ser empleado activo inscrito en el Plan médico de Cox al momento en que se otorgue el crédito.
4. **¿Me cobrarán impuestos por el crédito de nómina?** Sí. De conformidad con los reglamentos del Servicio de Rentas Internas (IRS), este crédito se considera ingreso

gravable regular. Los impuestos correspondientes se retendrán a través de las deducciones de nómina.

A quién contactar

¿Tiene dificultades para registrarse? Comuníquese con el Centro de Salud y Bienestar de Quest Diagnostics por teléfono al 855-623-9355 o por correo electrónico a wellness@questdiagnostics.com.

¿Tiene alguna pregunta sobre la elegibilidad o los créditos? Comuníquese con el Servicio para Empleados o el Centro de Recursos:

Cox Communications
877-290-myHR (6947)
myhrservice@cox.com

Cox Automotive
855-449-0010
ESC@coxautoinc.com

Cox Media Group
855-264-1898
cmghr@coxinc.com

Cox Enterprises
wellness@coxinc.com