

LA EMPRESA FRED SMITH CAMINO HACIA EL BIENESTAR 2026

Vive más sano, ahorre dinero, siéntete mejor



RECOMPENSA ANUAL DE BIENESTAR: \$1,872

¿CUÁL ES EL CAMINO EL BIENESTAR?

El programa Road to Wellness de Fred Smith Company está diseñado para alentar a los empleados a ser lo más saludables posible. El programa incluye un examen físico anual que evalúa su salud general utilizando cuatro objetivos principales de bienestar, incluyendo: índice de masa corporal (IMC) o circunferencia de la cintura, presión arterial, glucosa y consumo de tabaco. Según su desempeño en comparación con estos objetivos de bienestar, puede ahorrar hasta \$ 36 por período de pago.

PASOS PARA COMENZAR

1 Programe Su Cita Física WakeMed Fred Smith

Haga una Cita a través de WakeMed MyChart:

- Inicie sesión en WakeMed MyChart > seleccione: Programar unacita > Servicios de bienestar corporativo
- Seleccionar empleador: Fred Smith
- Seleccione cualquier ubicación de atención primaria o MyCare365 o Mobile Wellness (en el lugar en Fred Smith)

Haga una Cita por teléfono:

- Para Mobile Wellness, llame o envíe un mensaje de texto al 984-789-0215.
- Para todas las demás ubicaciones de WakeMed, llame a la programación central al 919-350-9100 y solicite la cita como "Fred Smith Physical".

2 Complete Su Examen Físico

Su examen físico debe completarse entre el 1 de enero de 2026 y el 31 de diciembre de 2026¹. Los exámenes físicos anuales se pueden hacer en:

- Bienestar Móvil emplazado en Fred Smith
- Atención Primaria de Wake Med
- Wake Med MyCare 365
- Proveedor que no es de WakeMed² (se debe enviar el formulario físico del empleado para el proveedor que no es de WakeMed)

¹ Las evaluaciones de nuevas contrataciones satisfacen el requisito de un examen físico en el primer año calendario de empleo.

² Los formularios se pueden obtener a través de un código QR o un enlace en la parte posterior



FRED SMITH CLÍNICA PRESENCIAL

Todos los martes
de 6:30 am a 1:45 pm
Compañía Fred Smith
6105 Chapel Hill Road, Raleigh



BIENESTAR ANUAL/FRED SMITH PHYSICAL

CUIDADOS AGUDOS

- Alergias
- Problemas digestivos
- Irritaciones oculares
- Pruebas de ETS
- Cefaleas

- Afecciones de la piel
- Síntomas urinarios

LESIONES LEVES

- Síntomas respiratorios
- Quemaduras leves

PARA CITAS O PREGUNTAS:

Llame o envíe un mensaje de texto al 984-789-0215 o envíe un correo electrónico mobilewellness@wakemed.org.

3 Notificación de Resultados

Cuando se informa un examen físico, la comunicación se enviará al empleado de las siguientes maneras:

- Una carta enviada por correo a su domicilio
- Un correo electrónico, si se proporciona uno
- Mensaje de Mychart de WakeMed, si se completa en una instalación de WakeMed

4 Cumplir con Estándares Alternativos Razonables

Si no cumplió con una o más de las metas, puede completar una opción de Estándar Alternativo Razonable.

LA EMPRESA FRED SMITH CAMINO HACIA EL BIENESTAR 2026

OBJETIVOS DEL PROGRAMA CAMINO AL BIENESTAR

MEDIDAS	OBJETIVOS	RECOMPENSA POR PERIODO DE PAGO
Presión Arterial (mm Hg) o Reducción de la presión sistémica o diastólica en 5 mm Hg con respecto al año anterior	≤130/85	\$7
IMC (kg/m ²) o La circunferencia de la cintura (pulgadas) o Reducción en el IMC en 2 puntos con respecto al año anterior	≤30 Mujer ≤35; Hombre ≤40	\$11
Glucosa (mg/dL) o A1C (%) o Reducción en 10 mg/dL, o 0.3%, a partir del año anterior	≤105; diabético ≤130 <5.7; diabético <7.0	\$7
Uso de Productos de Tabaco	No usa tabaco	\$11

OPCIONES DE ESTÁNDARES ALTERNATIVOS RAZONABLES (RAS)

Las recompensas por participar en un programa de bienestar están disponibles para todos los empleados cubiertos por los planes médicos de Fred Smith.

Si no puede cumplir con un estándar para una recompensa, puede calificar cumpliendo con una de las siguientes opciones estándar alternativas razonables:

- 3 sesiones en el Centro de Bienestar Fred Smith
- 3 Sesiones de coaching de salud o asesoramiento nutricional
- 4 sesiones de asesoramiento para dejar de fumar (NC Quitline o WakeMed Coaching)
- Finalización del Programa de Control de la Presión Arterial
- Formulario estándar alternativo firmado por el proveedor de atención primaria²

Si tiene problemas para alcanzar los objetivos de bienestar, WakeMed puede trabajar con usted para encontrar formas alternativas de calificar para los ahorros semanales completos.

REQUISITOS FÍSICOS DEL CÓNYUGE

Los cónyuges en el plan de seguro de Fred Smith deben completar un examen físico anual y enviar un formulario de cónyuge. El cónyuge puede obtener su examen físico de cualquier proveedor de atención primaria o en la Clínica Fred Smith Onsite. Si un cónyuge no recibe su examen

físico antes del 31 de diciembre de 2026, se aplicará un recargo semanal de \$20 a la cuenta del empleado de Fred Smith para 2027.

APELACIONES

Los empleados pueden apelar los resultados o los componentes del programa utilizando el formulario de apelación de Fred Smith².

²FORMULARIOS

Todos los formularios se pueden obtener escaneando el código QR o yendo a:
<https://www.wakemed.org/community-health/fredsmith-wellness>



INFORMACIÓN DE CONTACTO

Beneficios de la empresa Fred Smith
919-730-7846
FSCBenefits@FredSmithCompany.net

WakeMed Corporate & Community Health
Liza MacDonald, Especialista en Salud Comunitaria
919-350-5909
mobilewellness@wakemed.org