

UNA VIDA SALUDABLE EN COMPLETO BALANCE



VÍVELA
>> MCS

¿Qué es MCS Balance?

Nuestra salud y bienestar son, en gran medida, el resultado de nuestras acciones. Con esto en mente, en MCS promovemos la **actividad** y **ejercicios físicos**, una **buena nutrición** y la **prevención** como elementos esenciales para mantenerse saludable.

Por ello, te invitamos a participar de **MCS Balance**. Al participar en este innovador programa, podrás obtener un reembolso para membresía en un gimnasio autorizado* luego de realizarte una evaluación de salud (HRA, por sus siglas en inglés). El HRA incluye recomendaciones y acciones a tomar para mantenerte saludable y así, reducir los riesgos de complicaciones. Tanto el HRA como el reembolso para membresía en un gimnasio están disponibles para asegurados de 18 años o más.

Solo debes visitar uno de nuestros MCS Care Clubs para completar tu evaluación de salud durante los primeros 90 días de efectividad de tu cubierta. Recuerda solicitar una copia de tu evaluación de salud, para que puedas desprender la boleta al final del documento, y entregarla junto con el formulario de reembolso y el recibo del gimnasio en el centro de servicio de MCS más cerca de ti. En MCS, nos esforzamos por brindarte los mejores servicios para que mantengas una vida saludable.



Reembolso por membresía en un gimnasio autorizado*

Ahora MCS Balance te ayuda a mantenerte en forma

Tienes la oportunidad de recibir un reembolso por la membresía en un gimnasio autorizado. El reembolso máximo es de \$120 anuales, lo que equivale a \$10 por mes, hasta un máximo de doce meses. Además de conllevar un ahorro para ti, este programa te ofrece la oportunidad de lograr tus metas de acondicionamiento físico y bienestar corporal. De esta forma, mantienes un estilo de vida más saludable y balanceado.

¡Te ayudamos a llevar una vida saludable!

*Disponible para asegurados de 18 años o más.

Conserva tu salud y bienestar...

...siguiendo estas recomendaciones:

Lleva una alimentación balanceada



Consume todos los **grupos de alimentos** (frutas, vegetales, granos integrales, lácteos y carnes magras). Cada uno de ellos contiene la cantidad de nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

Realiza actividad física

Mantén-te **físicamente activo**, ya que las personas que lo hacen son menos propensas a desarrollar enfermedades crónicas. Para obtener un mayor beneficio, debes de ejercitarte un mínimo de 150 minutos a la semana, lo que equivale a 30 minutos diarios.



Descansa



Ten periodos de sueño adecuados. La **falta de sueño** está asociada con una serie de enfermedades y condiciones crónicas tales como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la depresión. Es importante observar buenos patrones de descanso que te permitan tener entre 7 y 8 horas de sueño. Si tus problemas de sueño persisten, o interfieren con tu funcionamiento diario, debes consultar con tu médico.

Disminuye o elimina...

...el **consumo excesivo de alcohol y cigarillo**. Estos pueden causar daños al hígado y contribuir al desarrollo de cáncer. El alcohol también contribuye a las causas de muerte por accidentes automovilísticos, actos violentos y suicidios.



Hazte tus pruebas preventivas



La mayoría de las condiciones de salud son **prevenibles**. Es importante que visites a tu médico con regularidad y hables sobre tus factores de riesgo. Pregúntale a tu médico sobre las pruebas preventivas de salud que son adecuadas para ti.

Vacúnate

Cumple con las vacunas recomendadas como, por ejemplo, la del **virus de la influenza**, causante de una enfermedad respiratoria muy contagiosa que puede ocasionar serias complicaciones de salud. Este virus suele propagarse todos los años, de octubre a diciembre; y puede extenderse hasta el mes de mayo. Para que estés protegido, debes vacunarte tan pronto la vacuna esté disponible. Consulta con tu médico sobre otras vacunas recomendadas para ti.



Comenzar a disfrutar de todos los beneficios del programa MCS Balance es fácil y rápido



1

Visita un **MCS Care Club**. Para información sobre los MCS Care Clubs disponibles, verifica el directorio de proveedores de tu plan médico o visita nuestra página mcs.com.pr, bajo la herramienta My MCS, para acceder tu información del plan médico.

2

Completa tu evaluación de salud (HRA, por sus siglas en inglés).

3

Solicita tu reembolso entregando la boleta del HRA, el formulario correspondiente y el recibo del gimnasio en el centro de servicios de MCS más cerca de ti.

Si tienes alguna pregunta sobre este programa, por favor, comunícate con nuestro Centro de Llamadas de Servicio al Cliente al **1.888.758.1616** o visita cualquiera de nuestros centros de servicio alrededor de la isla.



1.877.760.8777

mcs.com.pr

La información en este folleto ofrece una descripción básica del programa MCS Balance. El programa está disponible exclusivamente para los asegurados que adquieran productos MCS Personal, MCS Global Essential, MCS Global Premium y MCS Global Elite 2019. *El reembolso por gimnasio, no aplica a servicios por entrenador personal individual o grupal, ni a clases grupales independientes, en el gimnasio o a domicilio. No aplica a asegurados menores de 18 años de edad. No aplica a pagos realizados en gimnasios con fecha previa a la efectividad de su cubierta de salud. Para que la solicitud de reembolso pueda proceder, el asegurado o dependientes tienen que haber completado previamente su evaluación de salud (HRA, por sus siglas en inglés), durante los primeros 90 días de efectividad de su póliza. Para más información, comuníquese al 1.877.760.8777. MCS Life Insurance Company cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MCS Life Insurance Company complies with applicable Federal civil right laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.888.758.1616 (TTY: 1.866.627.8182). ATTENTION: If you speak English, toll-free language assistance services are available to you. Call 1.888.758.1616 (TTY: 1.866.627.8182). Suscrito por MCS Life Insurance Company. (Rev. ago. 2018)