



# Tome las riendas de su salud

Independientemente de dónde se encuentre en su viaje hacia una mejor salud, el programa de salud y bienestar de EVHC tiene algo que lo puede ayudar.

## Algo para cada persona

Nuestro programa de salud y bienestar puede ayudarlo a tomar las riendas de problemas de salud y estilo de vida que muchos de nosotros enfrentamos cada día, como el manejo de afecciones crónicas, la pérdida de peso, la elección de alimentos saludables, la lucha contra el estrés y más.

### myHealthCenter

es su centro para todas las cosas saludables. El portal personalizado presenta formas divertidas y sencillas de ayudarlo a tomar el control y administrar su salud. Para acceder a myHealthCenter, inicie sesión en myEVHC.com.



## myHealthCenter le permite:



Hacerse una evaluación de su salud y obtener una imagen completa de su salud



Establecer metas de salud basadas en lo que desea lograr



Explorar el asesoramiento digital para divertirse; nuevas formas de mejorar su salud



Acceder a su información de salud como recetas y números de salud



Conectar sus dispositivos de acondicionamiento físico y hacerle seguimiento a su progreso



Recibir recordatorios, consejos y sugerencias para mejorar su salud



Participar en las comunidades sociales y compartir consejos con otros

## Una instantánea de su salud

Con solo dedicar unos pocos minutos a responder preguntas sobre su salud obtendrá un informe instantáneo sobre lo que está haciendo bien y las áreas que puede mejorar.



Detecte ciertos factores de riesgo



Ayude a prevenir problemas de salud antes de que ocurran



Obtenga consejos útiles para vivir una vida más saludable

Y como motivación adicional, si completa su evaluación de salud, entrará en un sorteo en el que podría ganar una tarjeta de regalo de Amazon de \$250.\*

## Un poquito de ayuda adicional

Algunos de nosotros necesitamos ayuda para establecer metas de salud y seguirlas. La forma de hacerlo es mediante el asesoramiento para el bienestar (Wellness). Nuestros asesores lo ayudarán a concentrarse en las áreas que desea mejorar, desde comer mejor hasta dormir más. Estamos aquí para ayudarlo a mantener la disciplina en torno a lo que desea lograr. Y si desea aún más apoyo, tenemos una amplia variedad de opciones de asesoramiento digital que puede aprovechar por su cuenta.

\*Para conocer todos los detalles sobre el sorteo, visite myHealthCenter en myEVHC.com. Este programa está administrado por ActiveHealth

## Apoyo personalizado

Controlar una afección crónica puede ser abrumador. Es ahí donde aparecemos en escena. Nuestros asesores de salud proporcionan consejos útiles basados en lo que sabemos acerca de usted. Incluso le enviaremos sugerencias sobre acciones que le conviene tomar acerca de su salud personal para ayudarlo en su trayecto. Pero usted avanza a su propio ritmo, y decide cómo y cuándo interactuar con nosotros.

Obtenga apoyo en torno a estas afecciones crónicas comunes:

- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Enfermedad en arterias coronarias
- Diabetes
- Hipertensión arterial



### Comience hoy mismo

Empiece por completar su evaluación de salud. Visite [myEVHC.com](https://myEVHC.com) y haga clic en la ficha myHealthCenter ubicada en la parte superior.

