



**DESCUENTOS
PARA MIEMBROS
+ BENEFICIOS**

Ahorre en productos
y servicios de bienestar



Descuentos + Beneficios que lo ayudan a ahorrar y mantenerse saludable

Tufts Health Plan quiere que usted alcance sus metas de bienestar con descuentos en nutrición, mente y cuerpo, aptitud física y otros servicios relacionados con la buena salud.¹

Aptitud física y ejercicio

Obtenga descuentos en más de 14.000 instalaciones de aptitud física y salud en todos los EE. UU. mediante la red International Fitness Club Network. Puede probar antes de unirse con una membresía de prueba GRATUITA de una semana en cualquier instalación que desee.²

¿Prefiere ejercitar en su casa?

- Ahorre entre 10 y 40 % en una amplia gama de productos de aptitud física.

¿Prefiere correr como entrenamiento?

- Ahorre hasta 15 % en los registros de una cantidad de carreras.

Otros descuentos que tiene:

- Hasta 25 % en inscripciones para planes de ejercicios en línea.
- Hasta 10 % en clases de natación en su domicilio y servicios de salvavidas.
- Hasta 90 % en suscripciones a revistas.

Comience a ahorrar hoy

Para obtener más información o encontrar un centro de aptitud física participante, visite:

tuftshealthplan.com/Discounts-Perks



¹Esta información ha sido proporcionada por los proveedores y no ha sido verificada de manera independiente por Tufts Health Plan. Verifique con su proveedor de atención médica por cualquier condición médica antes de comenzar cualquier tratamiento, ejercicio o régimen alimenticio nuevo. Los descuentos están sujetos a cambios en cualquier momento.

²Los clubes y estudios de especialidad, como de artes marciales, yoga, centros de entrenamiento personal y spinning pueden ofrecer ofertas de "prueba" diferentes. Consulte al dueño o departamento de membresía de estos centros para verificar la oferta.

Control del peso

DASH for Health™

Visite tuftshealthplan.dashforhealth.com e ingrese el código de cupón "thp" para comer más sano, ejercitarse mejor y perder peso. Este programa en línea está diseñado para brindarle el apoyo que necesita, desde recetas y planes alimenticios hasta herramientas de autocontrol.

Inscríbese al programa DASH for Health por \$34,50 para una suscripción de seis meses (50 % de descuento en la tarifa de suscripción regular).

The Dinner Daily

Visite thedinnerdaily.com/thp y use el código THP25 para inscribirse a planes semanales de comidas fáciles y saludables personalizados según sus preferencias alimenticias, necesidades dietarias y ofertas especiales en su tienda de alimentos local. Puede ahorrar \$1200 o más por año en gastos de alimentación.

Ahorre 25 % en cualquier suscripción a Dinner Daily: pagará tan solo 70 centavos por semana y ahorrará mucho más en sus costos de alimentación. Además, las primeras dos semanas son gratis.

Jenny Craig®

Pierda hasta 16 libras en solo cuatro semanas¹ con Rapid Results™ de Jenny Craig.

Disfrute sus ofertas especiales:

- Programa de 3 meses gratuitos². La comida no está incluida y \$120 en ahorros de comida (con compromiso de compra) ●
- Ahorre hasta 50 % en los programas prémium. Costo de comida separado.

Comience hoy

- Visite jennycraig.com/THP ●
- Llame al 1.877.536.6970 para programar una cita para una consulta GRATUITA.



REVELE SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE

Haga cambios para mejorar su vida con nuestro portal de salud para miembros.

Regístrese o inicie sesión en mytuftshealthplan.com y haga clic en Start Living a Healthy Lifestyle.

1. Haga su evaluación de bienestar (WBA).
2. Inscríbese en un asesoramiento de bienestar.
3. Aproveche el servicio Nurse24SM
4. Obtenga apoyo para su afección de salud crónica¹

¹Disponible para los miembros con seguro completo y miembros con seguro propio cuyo empleador haya entrado en el programa de control de condiciones.

¹Primeras cuatro semanas únicamente. La pérdida de peso promedio en estudio fue de 11,6 libras en las personas que completaron el programa. Válido para una membresía de tres meses. Menús semanales completos a un promedio de \$156 (antes del descuento). Todos los gastos de envío son adicionales. El descuento se divide sobre las 12 semanas consecutivas con la compra del menú completo. Válido en centros de participación y en Jenny Craig Anywhere. Solo miembros nuevos. No tiene valor en efectivo. No válido con otras ofertas o descuentos. Una oferta por persona. Se aplican restricciones.

²50 % de descuento en las tarifas de inscripción o membresías para los programas prémium elegibles. Menús semanales completos a un promedio de \$156 (antes del descuento). Todos los gastos de envío son adicionales. No tiene valor en efectivo. No válido con otras ofertas o descuentos de comida. Válido en lugares de participación y en Jenny Craig Anywhere. Solo miembros nuevos. Se aplican restricciones.

Mente y cuerpo

Atención plena y control del estrés

Ahorre 15 % en el costo de clases del programa de reducción de estrés de ocho semanas en el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de UMass Medical School. Más información en tuftshealthplan.com/Discounts-Perks

Descuento para Cambridge Health Alliance Center for Mindfulness and Compassion

Ahorre 15 % en los cursos de atención plena y autocompasión para reducir el estrés y mejorar su bienestar general. Visite <https://www.chacmc.org/courses>. Use el código de acceso THP15 cuando se registre.

Serie de audio Meditation 101

Prepárese para relajarse y tranquilizarse con nuestra serie gratuita de audio de diez sesiones, "Meditation 101", que es una gran herramienta para hacer de la meditación parte de su ritual diario. Visite app.wellable.co/Meditation101 e ingrese el código "thp"

Acupuntura

Lo nuevo para 2020: visite un acupunturista dentro de la red de proveedores Tufts Health Plan y pague la cantidad de costo compartido por cada consulta con el especialista¹.

También puede ahorrar 25% en las consultas de acupuntura, siempre que seleccione a un proveedor de la red ChooseHealthy². Visite tuftshealthplan.com/choosehealthy para encontrar un proveedor cerca de usted.

Masajes

Ahorre 25 % en terapias con masajes dentro de nuestra red. Más información en tuftshealthplan.com/Discounts-Perks.

Acondicionamiento del cerebro

Ahorre 17 % sobre el precio de la inscripción a BrainHQ™, un programa de entrenamiento cognitivo en línea. Manténgase atento y visite brainhq.com/thp.

Visión

Lentes, lentes de contacto + descuentos en visión correctiva

Ahorre hasta 35 % sobre el precio de marcos, lentes y anteojos de sol (se incluyen marcas de diseño) siempre que use un proveedor de la red EyeMed. EyeMed Vision Care también ofrece un programa de reemplazo de lentes de contacto y de 5 % a 15 % de descuento en la corrección de visión láser LASIK y PRK. Más información en tuftshealthplan.com/eyemed

¹Hasta la renovación en 2020.

²Solo disponible para los planes organización de proveedores preferidos (PPO, por sus siglas en inglés) fuera de la red. No se puede utilizar el descuento ChooseHealthy con los proveedores contratados de la red Tufts Health Plan. Además, los miembros del plan PPO no pueden combinar el descuento y el beneficio de copago.

³El descuento del 20 % está restringido únicamente a los artículos comprados para la atención médica del titular de la tarjeta y aplica a todos los artículos relacionados con la salud de CVS Health Brand con precio de 1\$ o más. No se podrá usar su descuento ExtraCare Health en tiendas Target, incluidas las que tienen una CVS Pharmacy. Quedan excluidos: alcohol, loterías, solicitudes de dinero, recetas y copagos, productos de efedrina o pseudoefedrina, estampillas postales, tarjetas prepagas, tarjetas de regalo, diarios y revistas, leche (cuando lo requiera la ley o norma), mercadería de promoción, depósitos de botellas, pases de autobús, licencias de pesca y caza, no es válido para las tarifas impuestas por el gobierno o los artículos reembolsados por un plan de salud gubernamental. Hable con su administrador del plan para obtener más detalles.

⁴Todos los productos de CVS Pharmacy Brand tienen garantía del 100 % de satisfacción o se le devolverá su dinero. Si esta insatisfecho por alguna razón, puede devolver el producto CVS Pharmacy Brand (abierto o cerrado) junto con su recibo o factura a cualquier tienda CVS Pharmacy. Le reembolsaremos el precio total de la compra sin hacerle preguntas. Para devolver el artículo por correo, llame a Atención al cliente al 1-888-607-4CVS (1-888-607-4287). Hay otras farmacias disponibles en nuestra red. Con el beneficio ExtraCare Health, no tiene la obligación de surtir sus recetas en CVS Pharmacy.

⁵Los miembros que ya tienen la tarjeta Tufts Health Plan CVS ExtraCare Health no debería intentar usar el enlacetuftshealthplan.com/extracarehealth. Este sitio es solo para miembros nuevos. Si necesita reemplazar la tarjeta que ya tiene o transferir beneficios ExtraCare, llame al 1-888-543-5938 y seleccione la opción 2.

Más ahorros

Puede ahorrar más cuando usa el programa de salud ExtraCare de CVS Caremark®

Recibe un descuento del 20%³ sobre el precio regular de artículos relacionados a la salud de CVS Health Brand⁴, valuados en 1\$ o más. La tarjeta ExtraCare se puede usar en las tiendas CVS Pharmacy® de todo el país. Además, los miembros nuevos pueden anexar el descuento a su tarjeta.

- Cómo obtener el descuento del 20 %
 - Para obtener el descuento, solo muestre su tarjeta al momento de la compra.
- Si es un miembro nuevo y tiene una tarjeta CVS ExtraCare: vincule su tarjeta CVS ExtraCare a su número de ID de miembro de Tufts Health Plan y comenzará a obtener sus descuentos. Solo visite tuftshealthplan.com/extracarehealth para comenzar el proceso de activación. Brinde su número de ID de Tufts Health Plan y el número de su tarjeta ExtraCare cuando se lo indiquen.
- Si no tiene una tarjeta ExtraCare, podrá obtener una en el sitio web. También puede buscarla en cualquier CVS Pharmacy o llamando al 1-800-SHOP-CVS para solicitarla antes de comenzar con el proceso de vinculación.
- Si ya tiene la tarjeta Tufts Health Plan CVS ExtraCare Health: continúe usando la tarjeta Tufts Health Plan CVS ExtraCare Health para obtener el descuento del 20 %.⁵

The Original Healing Threads™

Ahorre 20 % en vestimenta para pacientes, una alternativa para la típica bata o ropa de hospital.

Home Instead Senior Care®

Obtenga \$100 de crédito por única vez en las tarifas por servicios de soporte no médico en los consultorios participantes. Home Instead Senior Care permite que los adultos mayores vivan de forma segura y cómoda en donde consideren su hogar. Una vez que contrate los servicios de Home Instead Senior Care, también podrá solicitar una inspección de seguridad del hogar gratuita.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN:

tuftshealthplan.com/Discounts-Perks

800.462.0224

