



TUFTS HEALTH PLAN  
**DESCUENTOS PARA  
MIEMBROS**



# LOS DESCUENTOS PARA MIEMBROS LO AYUDAN A AHORRAR

## EN PRODUCTOS Y SERVICIOS ORIENTADOS A PROMOVER LA BUENA SALUD

Tufts Health Plan desea ayudarlo a lograr su objetivo de mantenerse saludable mediante descuentos en nutrición, salud física y mental, actividad física y demás servicios relacionados con la buena salud, suministrados por los siguientes proveedores.\*

### ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Ahora puede ahorrar más que nunca para mantenerse activo y sentirse lo mejor posible. Todo está disponible en la International Fitness Club Network (IFCN, sigla en inglés de Red internacional de gimnasios).

Obtenga descuentos en más de 14,000 centros de salud y actividad física de Estados Unidos. Incluso puede probar antes de inscribirse con una membresía de prueba GRATUITA de una semana en cualquier centro que le guste.\*\*

#### ¿Prefiere hacer ejercicio en su casa?

+ Ahorre un 10-40 % en una amplia variedad de productos para realizar actividad física.

#### ¿Prefiere correr para ejercitarse?

+ Ahorre hasta un 15 % en inscripciones en carreras.

#### Estos son otros descuentos:

- + Hasta un 25 % en suscripciones de ejercicios en línea
- + 10 % de descuento en clases de natación a domicilio y servicios de guardavidas
- + Hasta un 90 % en suscripciones de revistas

#### ¡Comience a ahorrar hoy mismo!

Para obtener más información o buscar un gimnasio participante, visite [www.preventure.com/ifcn-tufts](http://www.preventure.com/ifcn-tufts).

Use la contraseña «Fit4You».

\*Esta información ha sido suministrada por los proveedores y no ha sido confirmada de manera independiente por Tufts Health Plan. Consulte a su proveedor de la salud sobre cualquier afección de salud antes de iniciar un nuevo tratamiento, actividad física o régimen nutricional. Los descuentos pueden modificarse en cualquier momento.

\*\*Es posible que los clubes y estudios especializados, como los de artes marciales, yoga, *spinning* y centros de entrenamiento personal, ofrezcan «períodos de prueba» diferentes. Confirme la oferta comunicándose con el propietario o el departamento de membresía de estos centros.



## ACUPUNTURA Y MASAJES

Ahorre hasta un 25 % en tratamientos de acupuntura y masoterapia a través de nuestra red en ChooseHealthy.com.

## CONTROL DE PESO

### DASH for Health™

DASH for Health es un programa en línea cuyo fin es ayudarlo a comer mejor, ejercitarse mejor y perder peso.

Los miembros de Tufts Health Plan pueden inscribirse con una suscripción de 6 meses por \$34.50 (descuento del 50 % sobre el precio normal de suscripción).

Visite [tuftshealthplan.dashforhealth.com](https://tuftshealthplan.dashforhealth.com) e ingrese el código de cupón: thp.

### The Dinner Daily

Dinner Daily ofrece cenas saludables y deliciosas a buen precio, con planes de cenas semanales personalizadas según sus gustos de alimentación, necesidades alimentarias y los especiales de las tiendas de comestibles de su zona.

Los miembros de Dinner Daily pueden ahorrar \$1,200 o más por año en el costo de comestibles, por menos de \$1 a la semana. Coma bien, ahorre dinero y simplifique la cena.

Los miembros reciben un descuento del 25 % en cualquier suscripción de Dinner Daily –pagarán tan solo 70 centavos por semana– y en muchas ocasiones ahorrarán eso mismo en el costo de sus comestibles. Además, las dos primeras semanas son gratis para verse tentado a probarlo.

Para inscribirse, o para obtener más información, visite <https://thedinnerdaily.com/thp> y use el CÓDIGO **THP25** cuando se inscriba para recibir su descuento.

### Jenny Craig®: Vigente a partir del 1 de enero de 2019

**Baje hasta 7 kg (16 lb) en solo 4 semanas\* con Rapid Results™ de Jenny Craig.**

**\*Solo las primeras cuatro semanas. Las personas que completaron el programa bajaron un promedio de 5 kg (11.6 lb).**

Rapid Results™ aprovecha los beneficios de la ciencia innovadora del ritmo circadiano, galardonada con el Premio Nobel en Fisiología/Medicina en 2017.

**Oferta especial del programa gratuito de 3 meses de Tufts Health Plan\*\* (no incluye las comidas) + \$100 de ahorro en las comidas (la compra es obligatoria).**

**O ahorre 50 % en nuestros programas premium\*\*\* (no incluye el costo de las comidas).**

### Así funciona Jenny Craig:

**Asesor personal especializado:** Jenny Craig incluye un asesor especializado en control de peso que lo ayudará a alcanzar su objetivo. Juntos elaborarán un plan personalizado para adelgazar que se adapte a sus necesidades y sus hábitos.

**Comida deliciosa:** Disfrute de alrededor de 100 comidas Jenny Craig elaboradas por un chef, con sabores que le van a encantar. Podrá comer 6 veces al día, por lo que siempre se sentirá satisfecho. Las comidas y los refrigerios se preparan de manera muy práctica, no requieren preparación ni cocción.

**Resultados verdaderos:** Adelgace más kilos de los que podrá bajar haciendo dietas por su cuenta†

**¡COMIENCE YA MISMO!**

Visite [jennycraig.com/THP](https://jennycraig.com/THP)

O

**Comuníquese al 1.877.536.6970 para programar una consulta GRATUITA.**

\*Válido para una membresía de 3 meses. El descuento se divide en 10 semanas consecutivas con menús semanales completos por un valor promedio de \$156 (sin aplicar el descuento). Son condiciones obligatorias la inscripción activa en el programa y el cumplimiento de los requisitos de elegibilidad. Esto incluye concurrir a una reunión semanal con un asesor y respetar el plan completo de comidas de Jenny Craig. No incluye el costo de envío. El costo de las comidas está sujeto a modificaciones. Válido solo en centros adheridos y JCA. No es válido en [jennycraig.com](https://jennycraig.com). No tiene valor en efectivo. No se puede combinar con otras ofertas o descuentos de comidas. Una oferta por persona.

\*\*50 % de descuento en las tarifas de membresías o inscripción para los programas premium elegibles. No incluye menús semanales completos por \$156 (antes de aplicarse el descuento) y gastos de envío. El costo de las comidas está sujeto a modificaciones. Son condiciones obligatorias la inscripción activa en el programa y el cumplimiento de los requisitos de elegibilidad. Esto incluye concurrir a una reunión semanal con un asesor y respetar el plan completo de comidas de Jenny Craig. No tiene valor en efectivo. No se puede combinar con otras ofertas o descuentos. Solo está disponible en los lugares adheridos y en Jenny Craig Anywhere. No es válido en [jennycraig.com](https://jennycraig.com).

## CUERPO Y MENTE

### Conciencia plena y manejo del estrés

Programa para reducir el estrés basado en la técnica de conciencia plena (MBSR, por sus siglas en inglés): Los miembros de Tufts Health Plan pueden ahorrar un 15 % en el costo del arancel del Programa de reducción del estrés, de 8 semanas de duración, dictado en el Centro de conciencia plena en medicina, atención de la salud y sociedad de la Facultad de medicina de UMass.

Programa de terapia cognitiva basada en la técnica de conciencia plena (MBCT, por sus siglas en inglés): Los miembros de Tufts Health Plan también pueden ahorrar un 15 % en el costo del arancel del programa MBCT, de 8 semanas, dictado en el Centro de conciencia plena en medicina, atención de la salud y sociedad de la Facultad de medicina de UMass.

Para obtener más información sobre estos programas, visite [umassmed.edu/cfm/stress-reduction/tufts-health-plan/](http://umassmed.edu/cfm/stress-reduction/tufts-health-plan/), o llame al centro al 508.856.2656. Para obtener el descuento, simplemente identifíquese como miembro de Tufts Health Plan.

### Ejercitar la mente

Los miembros pueden obtener un descuento de hasta 17 % sobre el precio de suscripción a BrainHQ™, un programa de capacitación cognitiva en línea.

## MÁS DESCUENTOS

### Tarjeta de salud CVS Caremark ExtraCare®

Usted y su familia pueden ahorrar con la tarjeta de salud CVS/caremark ExtraCare. Con la tarjeta CVS/caremark ExtraCare, usted, su cónyuge y sus dependientes reciben un 20 %\* de descuento sobre el precio habitual de los artículos de salud de la marca CVS/pharmacy\*\* que cuestan más de \$1. La tarjeta de salud ExtraCare se puede utilizar en las farmacias CVS de todo el país.

### The Original Healing Threads™

Los miembros reciben un descuento del 20 % en vestimenta para pacientes, la alternativa a la bata estándar de hospital para pacientes.

Visite [healingthreads.com](http://healingthreads.com) e ingrese el código «THP» en la casilla «Descuento» ubicada en la sección del carrito de compras durante la etapa final de pago.

### Lentes comunes y lentes de contacto

Con el programa EyeMed Vision Care, recibirá un 35 % de descuento en el precio de los marcos, además de descuentos en cristales y opciones de cristales si compra un par de lentes en un proveedor de la red EyeMed. EyeMed Vision Care también le ofrece un programa de reemplazo de lentes de contacto, un descuento del 20 % en el precio de las gafas de sol no recetadas, y entre un 5 % y 15 % en el costo de las cirugías láser de corrección ocular LASIK y PRK.

### Home Instead Senior Care®

Home Instead Senior Care ofrece una amplia variedad de servicios de apoyo no médicos para ayudar a los adultos mayores a vivir de manera segura y cómoda en cualquier lugar que consideren su hogar; ya sea la casa donde vivieron durante décadas, la casa de un hijo, una comunidad de vivienda asistida o un hogar de adultos mayores. Los prestadores de cuidados capacitados (CAREGivers®) asisten a los adultos mayores para preparar las comidas, ducharse, asearse, vestirse, hacer las tareas del hogar, trasladarse, atender casos de incontinencia y ayudar con la administración de los medicamentos. Home Instead ofrece servicios de asistencia en centros de cuidados paliativos y después del alta del hospital o centro de rehabilitación. Los prestadores de CAREGivers® ofrecen una compañía muy valiosa, compromiso y supervisión de los adultos mayores que tienen un diagnóstico de Alzheimer o demencia. Home Instead ofrece servicios personalizados para satisfacer las necesidades de cada persona. El horario de prestación del servicio suele variar de algunas horas por semana a las 24 horas del día.

Como miembro de Tufts Health Plan, usted o un miembro de su familia pueden recibir un CRÉDITO de \$100.00 por única vez para pagar los cargos por servicios en las oficinas adheridas. Una vez contratados los servicios de Home Instead Senior Care, los miembros de Tufts Health Plan recibirán una inspección gratuita de seguridad de la vivienda.

Para obtener más información, comuníquese con Home Instead:

Web: [homeinstead.com](http://homeinstead.com) | Teléfono: 888-484-5759 (gratuito)

Para obtener el descuento, presente su tarjeta de miembro de Tufts Health Plan.

\*El descuento del 20 % se aplica únicamente a los artículos de salud comprados para el titular de la tarjeta, su cónyuge o sus dependientes, y se aplica a los precios habituales de los productos de salud de la marca CVS/pharmacy que cuestan más de \$1. No incluye bebidas alcohólicas, billetes de lotería, giros bancarios, medicamentos recetados y copagos, estampillas, tarjetas prepagas, tarjetas de regalo, periódicos y revistas, leche, artículos de promoción/oferta, vales de envases, pases de autobús, licencias de caza y pesca, ni tampoco es válido para otros artículos reembolsados por un programa de gobierno. Es posible que se apliquen restricciones del plan. Consulte a su administrador del plan para obtener más información.

\*\*Si no está plenamente satisfecho con cualquiera de los artículos de la marca CVS/pharmacy, le devolvemos su dinero. Si por algún motivo usted no está conforme, puede devolver el producto de la marca CVS/pharmacy (abierto o cerrado) junto con su recibo o factura en cualquiera de las tiendas CVS. Le reembolsaremos el precio total de la compra sin hacerle ninguna pregunta. Si desea enviar el producto por correo postal, comuníquese con Servicios al cliente al número 888.607.4CVS (888.607.4287). ©2015 CVS/caremark. Todos los derechos reservados. 08/18