

Empiece hoy en
healthnet.sharecare.com.

Antes de descargar Sharecare, debe registrarse desde un navegador web en su computadora o dispositivo móvil en healthnet.sharecare.com. De lo contrario, no obtendrá los beneficios agregados para los miembros de Health Net.

Programa RealAge®

PREGUNTAS FRECUENTES

Descripción general

El programa RealAge es el programa integral de conductas saludables de Sharecare que aborda los 4 riesgos de estilo de vida más altos: el estrés, el sueño, la nutrición y la actividad. El programa se adapta a usted de acuerdo con el nivel de riesgo para cada categoría de estilo de vida y sus intereses personales. Está completamente integrado con otras funciones de la plataforma de Sharecare, como los registros, para incentivar la participación sostenida y promover un cambio en la conducta que pueda conducir a una disminución de la RealAge.

Preguntas frecuentes

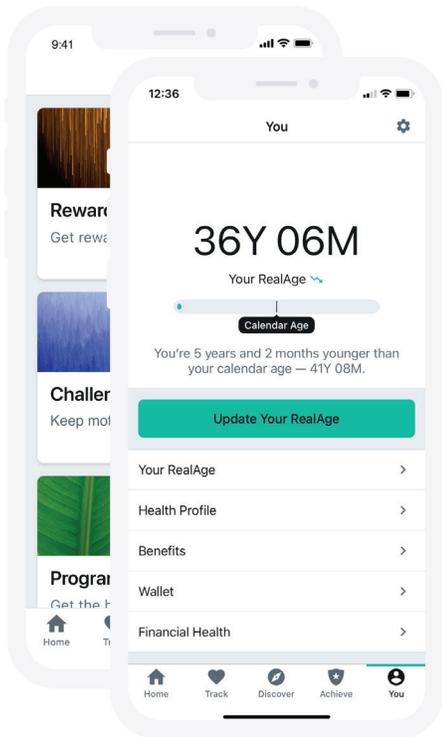
1. ¿Cómo me inscribo en el Programa RealAge?

Tras completar la prueba RealAge, verá un botón para “Disminuir mi RealAge”. Su participación en el Programa RealAge puede comenzar al hacer clic en este botón.

Si no elige inscribirse en este momento, aparecerá el Programa RealAge a lo largo de la línea del tiempo para recordarle que se inscriba en el futuro.

2. ¿Qué hábitos puedo cambiar mediante mi participación en el Programa RealAge?

Puede trabajar para mejorar sus hábitos en una de las cuatro áreas clave del estilo de vida por vez: el sueño, el estrés, la nutrición o la actividad. El progreso se mide en términos de mejora de los datos registrados en el registro correspondiente.



Inscríbese hoy en
healthnet.sharecare.com.



Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicios registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/ de servicios siguen siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

Programa RealAge®

PREGUNTAS FRECUENTES

3. ¿Cómo configuro mi Programa RealAge?

Al hacer clic en el botón “Disminuir mi RealAge” en la prueba RealAge, la tarjeta de línea de tiempo o el correo electrónico, comenzará una evaluación breve de 4 preguntas para personalizar su programa.

Las categorías Sueño, Estrés, Nutrición y Actividad están diferenciadas por color por riesgo. La categoría de riesgo más alto está primera en orden de prioridad para que pueda maximizar el impacto en su RealAge. Sin embargo, puede elegir cualquier categoría en la que quiera enfocarse.

Se le ofrecerá una meta semanal de acuerdo con sus respuestas de la prueba RealAge. La meta se recomienda de acuerdo con su conducta actual. Elegirá de una lista de barreras que le brindarán información sobre sus hábitos y su estilo de vida actuales.

Finalmente, se le presentará una lista de conductas pequeñas o “medidas de acción” que puede adoptar como parte de su rutina diaria para superar directamente las barreras seleccionadas en la pregunta anterior. Una vez que seleccione dos o más medidas de acción y complete la evaluación, habrá completado la configuración del programa y su inscripción estará completa. ¡Excelente trabajo!

4. ¿Cómo participo en el Programa RealAge?

Una vez que elija una categoría y complete la evaluación de 4 preguntas, se le presentará la página de su programa, que incluye una meta semanal, una meta normativa, las medidas de acción y el historial.

Aparecerán recursos y recordatorios útiles en su línea de tiempo para que los tenga en cuenta, incluida la información del programa, la meta semanal, resúmenes de las medidas de acción, tarjetas de consejos y más.

Registrará el progreso hacia su meta mediante la función “Registro” de la plataforma de Sharecare. Debe registrar su progreso en el registro pertinente durante 4 días a la semana como mínimo para completar una semana de participación. Cada semana, recibirá una tarjeta de línea de tiempo con el resumen de su progreso de la semana que le indicará que tome medidas.

5. ¿Qué duración tiene el Programa RealAge?

No hay una duración fija o estándar para el Programa RealAge.

La duración de la participación en cada categoría será específica de cada miembro y se basa en su meta de inicio y lo que dura en lograr un progreso positivo.