

Buen comienzo... ¿Cuál es su próximo paso?

Cuando usted y su cónyuge cubierto realizaron el examen diagnóstico preventivo el año pasado, completaron un paso importante para priorizar su salud.

Ahora que su jugador ha anotado un punto "en el tablero", el siguiente paso es suyo y lo que haga puede definir el resultado del juego. Utilice los resultados de sus exámenes para tomar medidas significativas para mejorar su salud y bienestar en general.

¡Planifique su próximo paso!





Aproveche su próximo paso

Ya dio el primer paso; ahora es el momento de seguir adelante y llegar a la meta. Utilice los resultados de su examen diagnóstico preventivo para entender su salud y aprovechar al máximo los beneficios y recursos que su plan médico de Invited Clubs ofrece para apoyar su salud y bienestar en general.



1 Prepárese para una conversación. Analice los resultados del examen con su médico:



Comenzar con su médico de atención primaria (PCP) es siempre lo más recomendable.

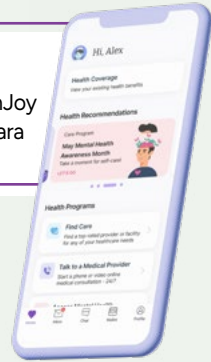
Por lo menos, use Teladoc para conectarse con un médico. Comparta los resultados de su examen con su PCP y platiqué sobre los próximos pasos que pueden apoyar su salud.



Consultar a un especialista, si es necesario. Si en los resultados de su examen se identificaron posibles riesgos de salud o áreas de preocupación (por ejemplo, colesterol alto, presión arterial alta, diabetes), su PCP puede recomendarle que consulte a un especialista. Su plan médico de Invited Clubs también incluye cobertura para especialistas.

¡Revise la lista!

¿Necesita ayuda para encontrar un médico (PCP o especialista)? Utilice la aplicación HealthJoy para buscar y comparar médicos, o póngase en contacto con la conserjería de HealthJoy para obtener ayuda personalizada y gratuita.



Consejo: Aprovechar los servicios de atención preventiva y hablar con su médico sobre los resultados de su examen *ahora* pueden ayudarle a evitar viajes costosos a la sala de emergencias en el futuro.



2 Cuidese durante todo el año.

Ahora que tiene un PCP, haga consultas durante todo el año, ya sea por Teladoc o en persona, para seguir su plan de tratamiento. Recuerde: Todos los planes médicos de Invited Clubs ofrecen consultas virtuales de atención médica y de bienestar mental gratuitas dentro de la red a través de Teladoc si necesita una cita rápida o renovar una prescripción.



3 Que la vida saludable sea su estrategia de juego.



Tomar medidas pequeñas para mejorar su salud. Un estilo de vida saludable comienza con decisiones simples, como encontrar formas saludables de controlar el estrés, comer bien, mantenerse hidratado, mantenerse activo, consumir tabaco y beber alcohol con moderación.



Una combinación beneficiosa para todos. Muévase y participe como voluntario en su comunidad para mejorar su bienestar físico y mental.

Visite [InvitedBenefits.com](https://www.invitedbenefits.com) para obtener más información sobre sus beneficios médicos y los excelentes recursos que Invited Clubs ofrece para ayudarle a vivir una vida más saludable.





Lanzarse a una vida más saludable

Completar un examen diagnóstico preventivo fue un buen primer paso.

Si toma medidas según sus resultados, podrá:



Abordar posibles riesgos de salud antes de que sean más graves.



Hacer mejoras ahora para sentirse más saludable en 2026 y más allá.



Punto extra: Tomar medidas ahora, según los resultados de su examen, puede ayudarle a mejorar su juego - desde construir relaciones más sólidas hasta enriquecer más vidas.

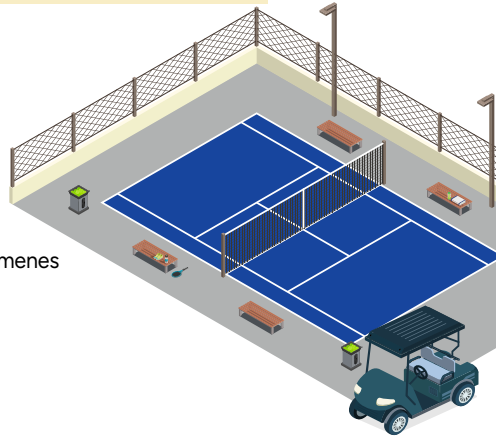


La prevención es un triunfo

No deje de realizarse los exámenes. Su plan médico de Invited Clubs incluye servicios de atención preventiva gratuitos dentro de la red, como exámenes físicos anuales, vacunas y exámenes de detección del cáncer, como (recomendado para):

- Mamografías (mujeres mayores de 40 años)
- Exámenes de próstata (hombres mayores de 50 años)
- Colonoscopias (hombres y mujeres mayores de 45 años)

Consulte los detalles de los exámenes por edad en [InvitedBenefits.com](https://www.invitedbenefits.com).



Incorpore el bienestar en el menú

Su bienestar físico y mental están interconectados. El estrés crónico, la depresión y la ansiedad pueden afectar su cuerpo y empeorar las enfermedades existentes. Controlar el estrés de manera saludable y buscar ayuda cuando lo necesite son clave para mantener una buena salud en general.

Comuníquese con un especialista o utilice los recursos disponibles para recibir ayuda:



Acceda a la atención virtual gratuita a través de Teladoc en la aplicación HealthJoy o haga una consulta con un terapeuta o psiquiatra a través de su plan médico. Puede usar el beneficio de bienestar mental de su plan para ahorrar en una consulta (\$10/\$30 para médicos de nivel 1). El equipo de conserjería de HealthJoy puede ayudarle a encontrar médicos de bienestar mental de su preferencia dentro de la red en su área.



El Programa de asistencia para empleados de SupportLinc ofrece seis sesiones gratuitas por incidente, por año, para brindar ayuda con problemas como el estrés personal o laboral, las dificultades conyugales, el duelo y la ansiedad. Es accesible (por ejemplo, por teléfono, mensaje de texto, chat en vivo, o una cita), confidencial y está disponible para usted y su familia las 24 horas, todos los días.





¡Tome medidas! Es su turno

Completando el examen diagnóstico preventivo fue un buen primer paso para mejor salud. Ahora, aproveche su próximo turno y utilice sus resultados y los recursos disponibles para mejorar su salud y mantenerse más saludable en 2026 y adelante.

Visite InvitedBenefits.com para dar el próximo paso para una mente y cuerpo más saludable.



Siga adelante: Si no realizó el examen diagnóstico preventivo el año pasado, busque las comunicaciones enviadas este año sobre cómo completar el examen en 2026 para evitar pagar más por su cobertura del plan médico en 2027.

¿Es nuevo en el juego? Si usted es un empleado nuevo o es recién elegible para recibir los beneficios de Invited Clubs, asegúrese de completar un examen diagnóstico preventivo dentro de los 90 días de la fecha de entrada en vigencia de sus beneficios para evitar pagar hasta \$780 más (\$1,560 con su cónyuge) por su cobertura del plan médico en 2026.

Invited Clubs

5221 North O'Connor Blvd.
Suite 300
Irving, Texas 75039

