

GUÍA INICIAL DEL PARTICIPANTE



Bienvenido al
programa Salud Activa

Bienvenidos a Salud Activa

Te damos la bienvenida a este programa de bienestar diseñado especialmente para personas con condiciones crónicas como diabetes, hipertensión y colesterol elevado, que además tienen un IMC mayor o igual a 25.



Nuestro objetivo es apoyarte para que mejores tu salud a tu ritmo, con libertad, reconociendo cada avance que logres.

¿Cuál es tu objetivo en este programa?

Reducir tu IMC y tu circunferencia de cintura en un periodo de 6 a 12 meses. Estos cambios, aunque parezcan pequeños, tienen un gran impacto en tu salud general (presión, azúcar, colesterol).

1. IMC (Índice de masa corporal)

Meta: Reducir entre 2 y 4 puntos en 12 meses.

2. Circunferencia de cintura (CC)

Mujeres: reducir entre 5 y 10 cm

Hombres: reducir entre 7 y 10 cm

Metas según tu punto de partida

Metas para IMC

IMC inicial	Meta final
25	22
28	25
31	27
34	30
38	34
42	38

Metas sugeridas para circunferencia de cintura

Mujeres

CC inicial	Meta final
90 cm	83 - 80 cm
100 cm	93 - 90 cm
110 cm	103 - 100 cm

Hombres

CC inicial	Meta final
100 cm	93 - 90 cm
110 cm	103 - 100 cm
120 cm	113 - 110 cm

¿Cómo puedes ganar medallas y dinero?

Cada mes, podrás enviar fotos realizando una actividad saludable, y cada tres meses (meses 3, 6, 9 y 12) deberás enviar tus medidas: IMC, peso y circunferencia de cintura.



Fase	Mes	Resultado del paciente	Medallas	Cashback
1	1	Foto de comida saludable	2 	\$0
	2	Foto haciendo ejercicio	2 	\$0
	3	Mejora en IMC y CC	10 	\$40
		Mejora en IMC o CC (uno solo)	7 	\$30
		Se mantiene igual	0	\$0
2	4	Empeora en ambos indicadores	0	\$0
		Foto de la dieta que te envió tu nutricionista	2 	\$0
		Foto leyendo un libro o haciendo alguna actividad relajante	2 	\$0
		Mejora en IMC y CC	10 	\$40
	6	Mejora en IMC o CC (uno solo)	7 	\$30
		Se mantiene igual	0	\$0
		Empeora en ambos indicadores	0	\$0

Finaliza fase 2, se entrega cashback acumulado de acuerdo a tus resultados.

Fase	Mes	Resultado del paciente	Medallas	Cashback
3	7	Foto de tu snack saludable del día	2 	\$0
	8	Foto haciendo ejercicio	2 	\$0
	9	Mejora en IMC y CC	10 	\$40
		Mejora en IMC o CC (uno solo)	7 	\$30
		Se mantiene igual	0	\$0
4	10	Empeora en ambos indicadores	0	\$0
		Foto de comida saludable	2 	\$0
		Foto leyendo un libro o haciendo alguna actividad relajante	2 	\$0
		Mejora en IMC y CC	10 	\$43 (tope final)
	12	Mejora en IMC o CC (uno solo)	7 	\$33
		Se mantiene igual	0	\$0
		Empeora en ambos indicadores	0	\$0

Finaliza fase 4, se entrega cashback acumulado de acuerdo a tus resultados.

¿Cómo funciona el cashback?

Como parte del programa Salud Activa, puedes recibir un reembolso económico por lo que pagas en el proceso de mejorar tu salud. Este beneficio se entrega en dos momentos clave del programa:

Al finalizar el mes

6

Al finalizar el mes

12

¿Cuánto puedes recibir?

El monto del reembolso no es fijo. Se calcula en función de:

- El cumplimiento de tus metas clínicas (IMC, circunferencia de cintura, peso)
- El total de facturas válidas que presentes.

*El monto máximo a recibir durante todo el programa es de hasta \$163, repartido entre los dos cortes.

¿Qué facturas aplican?

Debes presentar facturas electrónicas autorizadas en Ecuador, que estén a tu nombre y correspondan a alguno de estos gastos:

- Consultas médicas con especialistas vinculados a tu diagnóstico.
- Consultas con nutricionistas o deportólogos.
- Pagos de gimnasio, membresías o actividades físicas que contribuyan a tu salud.



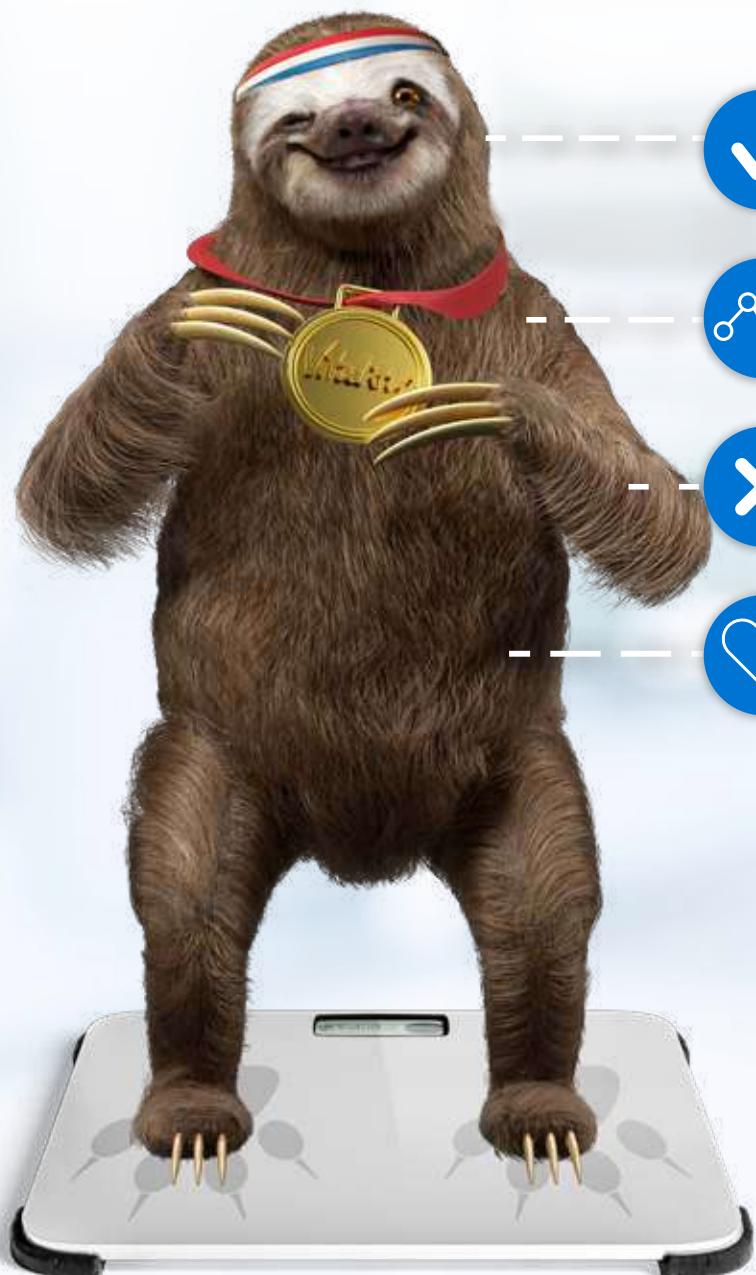
¿Cómo y cuándo enviar las facturas?

Las facturas deben enviarse únicamente a través de la app de reembolsos, en los dos cortes establecidos (al terminar los meses 6 y 12).

Una vez revisadas tus facturas y verificado el cumplimiento de tus metas, se calculará tu cashback y se realizará el depósito correspondiente.

*Recuerda: Si no cumples tus metas en alguno de los cortes, no recibirás el cashback en ese momento, pero puedes retomarlo en el siguiente.

Ganancia máxima alcanzable al año



Si mejoras en todo:
 $\$40 + \$40 + \$40 + \$43 = \$163$



Si mejoras parcialmente aprox: \$130



Si te mantienes o empeoras: \$0



Si cumples con todo: 56 medallas



Controles

¿Cómo enviar tus controles?

- 1 Ve a tu médico (general, nutricionista, etc.)
- 2 Pídele que complete el certificado con:
Peso, altura, IMC, medida de cintura.
Firma, sello y fecha.
- 3 Envíanos una foto del certificado por WhatsApp.

Certificado de control (para tu médico)

Debe incluir:

Nombre del paciente

Fecha

Peso (kg), altura (m), IMC, cintura (cm)

Firma y sello profesional

Cada avance cuenta. No necesitas hacerlo perfecto, solo constante. ¡Estás en el camino correcto!





¡Bienvenido a bordo!
Comienza a transformar
tu vida con Salud Activa

