



GUÍA DE USO



*Nuestro propósito es
ocuparnos de tu salud, por
esta razón te presentamos*

***Vitality,
el programa
de bienestar
más exitoso
del mundo.***

Te incentiva a conocer y mejorar tu salud, te establece metas de actividad física que al cumplirlas te recompensa con premios durante todo el año.

A través de Vitality podrás:

01

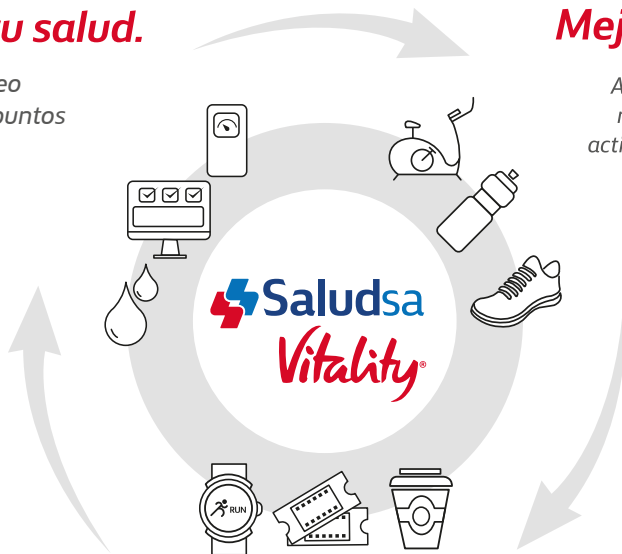
Conocer tu salud.

Reliza un chequeo médico y gana puntos vitality

02

Mejorar tu salud.

A través de tu teléfono o reloj inteligente mide tu actividad física y regístrala en la App Vitality.



03

¡Ganar premios!

Cumple tu meta de actividad física, gana puntos y canjéalos por premios.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Validity cuenta con:

***24 años de experiencia y
22 estudios científicos
que lo respaldan.***

***Ha sido Implementado
en 40 países.***

***Con más de 27'000.000
de miembros.***

El programa demuestra que sus miembros:



Mejoran su salud.



*Tienen una mayor
esperanza de vida.*



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Cómo activas Vitality?

Si tú o tus usuarios tienen un plan individual activo con Saludsa y más de 18 años pueden registrarse en Vitality.

Para poder acceder a Vitality debes contar con un teléfono inteligente donde puedas descargar la App Vitality Ecuador.

Ser miembro del programa es fácil y toma pocos minutos:



01

Descarga la App Vitality en:



02

Ingresa en la opción **Regístrate**, y coloca tu correo electrónico, crea tu contraseña e ingresa el código de registro.



03

Ingresa con tu e-mail y la contraseña creada.



04

Acepta las condiciones y políticas que te solicita la App Vitality.



05

Realiza la configuración de la App Vitality Ecuador.



¡Listo! Ya puedes empezar a disfrutar de todos los beneficios del programa Vitality.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

*¿Cómo ganas
puntos Vitality?*



01

***Por conocer el estado de tu salud
a través de un chequeo
médico***



02

***Por mejorar tu salud
realizando actividad física.***



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

01



***Puntos por
conocer el estado
de tu salud***

Realiza tu chequeo de Salud Vitality y gana puntos para subir de categoría Vitality. Además este examen te permitirá acceder a la devolución de tus compras de frutas y verduras.

El chequeo de salud Vitality consta de las siguientes mediciones



Este examen te permitirá ganar:

Hasta 15.000 puntos si eres menor de 65 años
Hasta 20.000 puntos si eres mayor de 65 años



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Donde puedes realizar tu chequeo de Salud Vitality?

	VERIS		SIME	METRORED	DR. CONFIANZA
	Central	Domicilio (UIO Y GYE)	Central	Central	N/A
COSTO	\$5,94	\$6,90	\$5,94	\$4.50	N/A
CARGA RESULTADOS	Automática a la App de Vitality		Manual	Automática a la App de Vitality	Manual
RESERVA DOMICILIO	6009600 op. 2		N/A	(02) 4003030	N/A

**Servicio domicilio para UIO Y GYE y sujeto a cobertura del prestador.*



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Donde puedes realizar tu chequeo de Salud Vitality?

Alfa Hospital Ibarra \$6,00

Avenida Galo Plaza Lasso y
Judith Granda Almeida
096 275 1818

Clínica Araujo Santo Domingo \$5,60

Avenida Tsachila Y Río
Zamora (Esquina) frente a la
tribuna
02 275 9007

Clínica Durán Ambato \$6,00

Avenida Luis Pasteur y
Cesar Borja
03 299 4880

Riohospital Riobamba \$6,00

Ciudadela los Alámos 1,
Avenida Segundo Rosero y
Miguel Arauz Jijon
03 260 7100

Clínica Umefa Machala \$5,94

Segunda Diagonal
entre Buenavista y Pichincha
096 262 5611

Hospital del Río Hospirio SA Cuenca \$5,94

Avenida 24 de Mayo y
Avenida de las Américas
095 874 4548

Veris Cuenca \$5,94

C.C Los Nogales Local 1 A
(07) 600-9600

SIME Manta \$5,94

Centro Comercial MALL DEL
PACÍFICO, Av. Malecón y
Calle 23.
02 501 9488



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

02



*Puntos por
mejorar tu salud
realizando
actividad física:*

Caminar, trotar, salir a pasear, subir gradas, hacer deporte, entre otros, te permitirán ganar puntos.



Pasos diarios:

A través de cualquier teléfono o reloj inteligente.



ó

Frecuencia cardíaca:

A través de cualquier reloj inteligente.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

Dependiendo de la cantidad de pasos diarios que des o de la frecuencia cardiaca en promedio a la que entrenaste podrás ganar los siguientes puntos:

PUNTOS POR PASOS



MENOS DE 7.499
PASOS DIARIOS → **0 PUNTOS**

7.500 A 9.999
PASOS DIARIOS → **50 PUNTOS**

10.000 A 14.999
PASOS DIARIOS → **100 PUNTOS**

MÁS DE 15.000
PASOS DIARIOS → **200 PUNTOS**

PUNTOS POR RITMO CARDIACO



30min a 1h al 60%
de tu RCM (Promedio) → **100 PUNTOS**

30min a 1h al 70%
de tu RCM (Promedio) → **200 PUNTOS**

1h o más al 60%
de tu RCM (Promedio) → **200 PUNTOS**

1h o más al 70%
de tu RCM (Promedio) → **300 PUNTOS**

1h30 o más al 60%
de tu RCM (Promedio) → **300 PUNTOS**



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Cómo registras tu actividad física?

Para que Vitality pueda registrar tus datos de actividad física y traducirlos a puntos debes contar con alguna de las siguientes aplicaciones:



Pasos diarios:



Si mides tus pasos con tu Smartphone debes contar con alguna de estas aplicaciones:



Google Fit



Samsung Health



Apple Health

Recuerda integrarla con la App Vitality.



Si mides tus pasos con un reloj inteligente debes contar con la App oficial de tu reloj.



Samsung Health



Apple Health

Recuerda integrarla con la App Vitality.



Suunto



Garmin Connect



Polar



Strava



¿Cómo registras tu actividad física?

Para que Vitality pueda registrar tus datos de actividad física y traducirlos a puntos debes contar con alguna de las siguientes aplicaciones:



Frecuencia cardíaca:



Sincroniza tu reloj inteligente con la App oficial de la marca de tu reloj.



Samsung Health



Apple Health



Suunto



Garmin Connect



Polar



Strava

Recuerda integrarla con la App Vitality.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



*Cumple tus
metas y
gana premios:*



Semanales

Cumple tus metas semanales de ejercicio y de bienestar y gana medallas para canjear por diferentes premios



Mensuales

Completa tu Chequeo de Salud Vitality y gana puntos por actividad física para ganar hasta el 100% de Cashback de un reloj inteligente Garmin y hasta el 25% de Cashback en tus compras de comida saludable



Anuales

Sube de categoría Vitality y Gana hasta el 20% de cashback en tu plan de medicina prepagada con Saludsa.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Semanales

Cumple metas y gana premios.



Metas semanales

*Todo miembro Vitality inicia con una meta semanal de **300 puntos.***

Tus metas semanales pueden variar dependiendo la frecuencia de tu actividad física:

La meta semanal mínima es de 200 puntos



La meta semanal máxima es de 800 puntos.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Medición

La meta
semanal
comienza todos
los lunes a las
00:00

Termina el
domingo a las
23:59



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Una vez terminada la semana tienes hasta 6 días posteriores para sincronizar en la App Vitality los puntos ganados.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

Premios

Recibe medallas por cada meta semanal que logres cumplir.
Acumula tus medallas y canjéalas por el premio que más te guste.

ALGUNOS PREMIOS CON LOS QUE CONTAMOS SON:



**ENTRADAS
A MULTICINES**



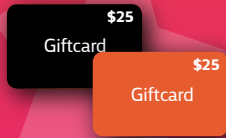
**CUPONES
TIPTI**



**EQUIPO
DEPORTIVO**



**BEBIDAS
JUAN VALDEZ**



**GIFTCARDS
DE NIKE**



**PRODUCTOS
PARA EL HOGAR**



**DESCUENTO
ENTRENAMIENTOS
BET**



**BEBIDAS Y COMIDA
EN CAFÉ BOMBÓN'S**



**DONA GERANIOS
PARA QUITO**



**ARTÍCULOS
DE TECNOLOGÍA**

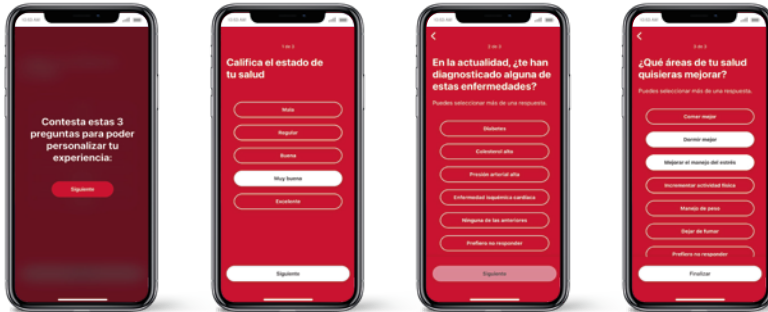
y mucho más



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¡Gana premios por cumplir tus Metas de Bienestar!

1 Completa una encuesta de 1 minuto.



2 En base a la encuesta, Saludsa Vitality te dará tres opciones de meta a elegir. ¡Elige la meta en la que te quieras enfocar esta semana!



3 Completa a diario el cumplimiento de tu Meta de Bienestar.

martes 8 feb.	<input type="radio"/>
miércoles 9 feb.	<input checked="" type="radio"/>
jueves 10 feb.	<input type="radio"/>

4 Una vez cumplida tu meta de Bienestar obtendrás **2 medallas** que podrás acumular y canjear por premios.





Mensuales

1

Compra tu reloj inteligente preferido entre nuestras opciones de Garmin y Apple Watch.



GARMIN



APPLE WATCH
SERIES 9



APPLE WATCH
SE

Recibe Cashback de hasta el 100% de su valor pagado en 24 meses.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

 **Descuento**



GARMIN[™]

Obtén un 25% de descuento adicional al momento de comprar tu Garmin



APPLE WATCH
SE

Obtén un 10% de descuento adicional al momento de comprar tu Apple Watch



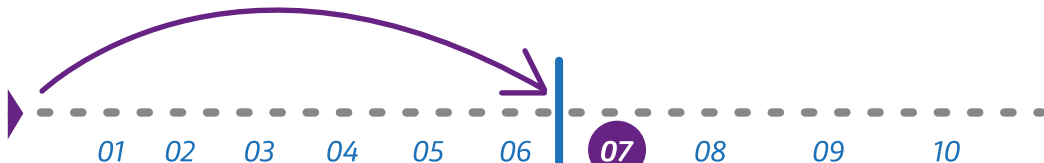
Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

Medición Premios Mensuales



El ciclo de ejecución de puntos empieza desde las **00:00 del primer día del mes.**

Hasta las **23:59 del último día del mes.**



Una vez que termine el mes tendrás hasta 6 días posteriores para sincronizar las actividades físicas en la App Vitality.

El séptimo día calendario de cada mes la aplicación calculará tus puntos en función de la cantidad de ejercicio hecho el mes anterior.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

El valor del reloj inteligente se dividirá para 24.

El cashback del **reloj inteligente** se pagará mes a mes durante 24 meses de acuerdo a la cantidad de puntos mensuales realizados.

Metas de puntos mensuales	% de Cashback
0 a 1.999	0%
2.000 a 2.999	25%
3.000 a 4.499	50%
más de 4.500	100%



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

2

*Te devolvemos hasta
el 25% de lo pagado
en tus compras de*

**FRUTAS Y
VERDURAS**



En los locales de:

SUPERMAXI
el placer de comprar

MEGAMAXI
LO MAXIMO!



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

El cashback de comida saludable se pagará al titular mes a mes de acuerdo a las siguientes condiciones y sobre un monto máximo de \$100 por beneficiario.

Chequeo de salud vitality completo y activo	PUNTOS POR EJERCICIO	% DE CASHBACK COMIDA SALUDABLE
No tiene o Caducado	N/A	0%
Si completó y activo	0 - 1.999 PTS	5%
Si completó y activo	2.000 - 2.999 PTS	10%
Si completó y activo	3.000 - 4.499 PTS	15%
Si completó y activo	4.500 + PTS	25%



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Anuales

*De acuerdo
a la Categoría Vitality alcanzada
en la renovación de tu plan*



Categorías Vitality

El programa maneja categorías de acuerdo a la cantidad de puntos que vas acumulando durante la vigencia de tu contrato.

Accede a la devolución de un porcentaje de lo pagado por tu plan de Medicina Prepagada, según la Categoría Vitality a la que llegues.



BRONZE

*5.000 a
9.999 puntos.*



SILVER

*10.000 a
19.999 puntos.*



GOLD

*20.000 a
24.999 puntos.*



PLATINUM

*25.000
puntos o más.*



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Medición

1er año

Se devolverá
hasta un
20% del valor de las cuotas
pagadas desde tu registro
en el programa hasta la
renovación de tu contrato.

**Te devolvemos
hasta el 20%**
del valor de tus
cuotas canceladas

2do año

Se devolverá
hasta un
20% del valor correspondiente a
las 12 últimas cuotas
canceladas antes de la
renovación de tu contrato.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

Cashback anual



BRONZE

5% *de Cashback en tu plan al alcanzar al menos 5.000 puntos.*



SILVER

7.5% *de Cashback en tu plan anual.*



GOLD

10% *de Cashback en tu plan anual.*



PLATINUM

20% *de Cashback en tu plan anual.*



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Qué pasa si tengo dos planes de Saludsa?

En el caso que cuentes con dos planes de **Saludsa**, tus premios semanales y mensuales se entregarán de acuerdo al plan que te otorgue más beneficios. Estos premios no son acumulables. Sin embargo podrás recibir hasta el **20%** de cashback anual por ambos planes.

Por ejemplo, si cuentas con un **plan Individual** y un **Plan Onocare** tus premios serán:

Premios semanales: **10 medallas** por cumplir tu meta de ejercicio
2 medallas por cumplir tu meta de bienestar



Premios mensuales: Hasta el **100%** de cashback en un reloj inteligente.
Hasta el **25%** de cashback en tus compras de frutas y verduras en supermaxi y megamaxi.

Premios anuales: 1. Hasta el **20%** de cashback en tu Plan Onocare
2. Hasta el **20%** de cashback en tu Plan Individual

LES MILLS

Nuestros clientes tienen acceso completamente **GRATUITO** a **Les Mills** donde encontrarán entrenamientos para todo tipo de gustos:



LES MILLS

Podrás acceder a la plataforma de entrenamiento más completa del mundo, para entrenar cuando quieras y donde quieras. Algunas de las clases con las que contamos son: **BODYATTACK™**, **BODYCOMBAT™**, **BODYPUMP™**, **BODYFLOW®**, etc.

CONOCE MÁS



Para más información contáctate a:

6020920 Opción 3

saludsa.com/Vitality

soporte@vitality.ec

Whatsapp: 095 957 4359