



*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

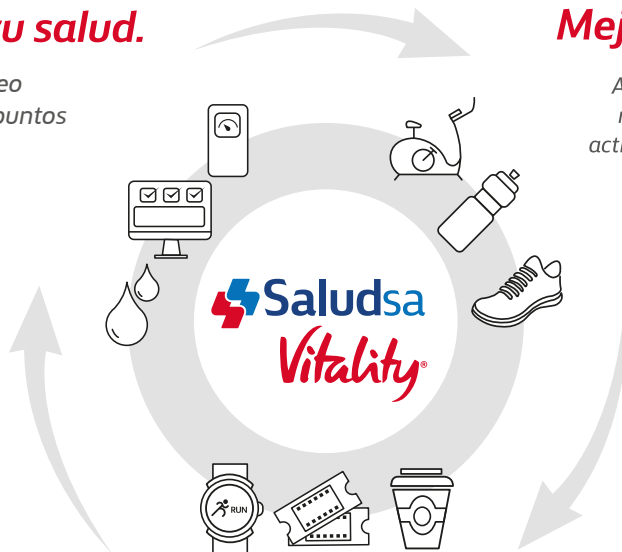
### Conocer tu salud.

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](http://www.saludsa.com/vitality)



***Validity cuenta con:***

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

***Ha sido Implementado  
en 41 países.***

***Con más de 40'000.000  
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](http://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 Vitality Ecuador de:



02

Da click en "Activar tu Cuenta"



03

Coloca el código de activación que llegó a tu email.



04

Crea una contraseña.



05

Configura tus preferencias.



**¡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](http://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](http://www.saludsa.com/vitality)

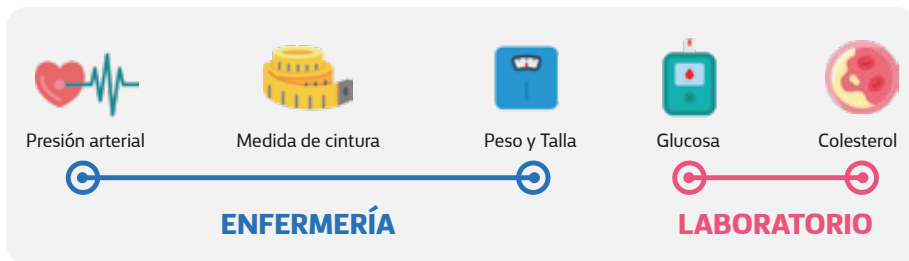
01



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

**Realiza tu chequeo de Salud Vitality y gana puntos para subir de categoría Vitality.**

**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](http://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
<b>COSTO</b>	\$5,94	\$6,90	\$5,94	\$4.50	N/A
<b>CARGA RESULTADOS</b>	Automática a la App de Vitality		Manual	Automática a la App de Vitality	Manual
<b>RESERVA DOMICILIO</b>	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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.saludsa.com/vitality)



*Cumple tus  
metas y  
gana premios:*



## Semanales

*Recibe 10 medallas por cada meta semanal mas 2 medallas por cada meta de bienestar que logres cumplir. Acumula tus medallas y canjéalalas por el premio que más te guste.*



## 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](http://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](http://www.saludsa.com/vitality)

# Medición



Para más información revisa términos y condiciones en [www.saludsa.com/vitality](http://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**



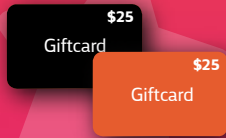
**CUPONES  
TIPTI**



**EQUIPO  
DEPORTIVO**



**BEBIDAS  
JUAN VALDEZ**



**GIFTCARDS  
DE NIKE**



**DONA MOBILIDAD**



**DESCUENTO  
ENTRENAMIENTOS  
BET**



**BEBIDAS Y COMIDA  
EN CAFÉ BOMBÓN'S**



**DONA GERANIOS  
PARA QUITO**



**ARTÍCULOS  
DE TECNOLOGÍA**

**NFTREE**

**REDUCE TU IMPACTO  
AMBIENTAL.**

**y mucho más**

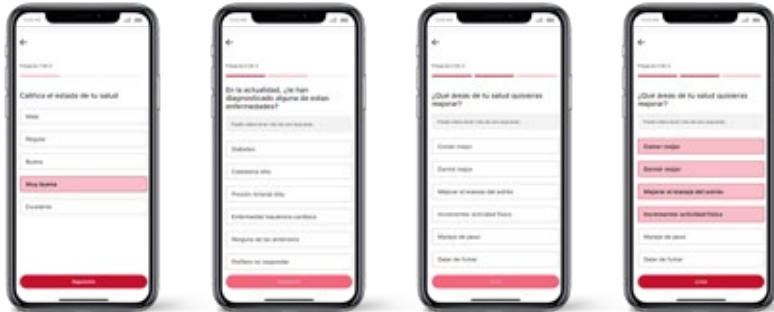


Para más información revisa términos y condiciones en [www.saludsa.com/vitality](http://www.saludsa.com/vitality)



# ¡Gana premios por cumplir tus Metas de Bienestar!

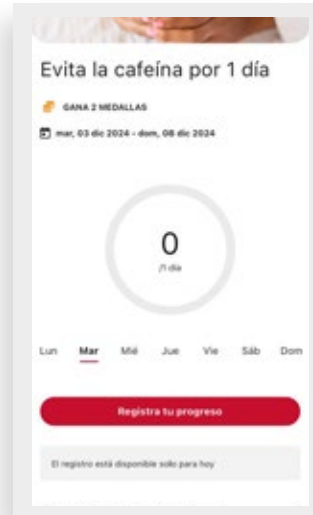
1 Completa una encuesta de 1 minuto.



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.



**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



WATCH

*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](http://www.saludsa.com/vitality)

# **Descuento**



**GARMIN**<sup>™</sup>

*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](http://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.**



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

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](http://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](http://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](http://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.**

<b>Chequeo de salud vitality completo y activo</b>	<b>PUNTOS POR EJERCICIO</b>	<b>% DE CASHBACK COMIDA SALUDABLE</b>
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](http://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](http://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](http://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](http://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 **50% 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](https://saludsa.com/Vitality)

[soporte@vitality.ec](mailto:soporte@vitality.ec)

Whatsapp: 095 957 4359