



**CIUDAD DE LAREDO**  
**Departamento de Recursos Humanos**  
**División de Salud y Bienestar al Empleado**  
**Lista de actividades de Incentivos por Salud FY 2024-2025**



La Ciudad de Laredo está muy orgullosa de continuar el Programa de Incentivos por Salud en el cual empleados de la Ciudad de tiempo completo, que ha cumplido sus 12 meses de periodo de prueba, pueden participar. El programa brinda la oportunidad de recibir 2 días libres y 1 año gratis de membresía a los Centros Recreativos de la ciudad tras completar **diez (10)** actividades de salud este año fiscal 2024-2025.

<b>ESCOJA CUATRO (4) ACTIVIDADES DE LA SIGUIENTE LISTA (OBLIGATORIAS)</b>	
	Panel de Buena Vida realizados en la Clínica de Employee Health and Wellness (EHW) en/o después de Octubre 1,2024; una consejería de los resultados tiene que ser dada por un empleado de EHW.
	Comprobar que tiene médico de cabecera. Esto incluye solo a médicos en las especialidades de Medicina Familiar o Medicina Interna y la última visita a su consultorio debe de haber sido en los últimos 12 meses desde el comienzo del año fiscal 24-25. (La explicación de beneficios, documentación de su médico, o carta entregada por su doctor de cabecera serán las únicas formas de comprobar).
	Mínimo de (4) chequeos completados dentro del año fiscal 1 por semana en las estaciones de salud ubicadas en varios departamentos de la Ciudad (City Hall, Public Works, Health, Solid Waste, City Hall Annex, Police, Utilities, Fire, Building y Parks) y (1) consejería sobre sus resultados de presión arterial.
	Acudir a una clase sobre temas de beneficios de nuestro plan médico, brindada por la división de Salud y Beneficios.
	Físico anual para el empleado(a) o su esposo(a) bajo el plan médico de la Ciudad completado por un Doctor de Medicina a familia o un Doctor de Medicina interna; no especialistas. (Debe de ser cobrado como físico por la oficina de su médico) Debe de ser completado dentro de los últimos 12 meses desde el comienzo del año fiscal 24-25.
	Exámenes preventivos para el empleado(a) o su esposo(a) bajo el plan médico de la Ciudad. (Papanicolaou, mamografía o colonoscopia). Debe de ser completado dentro de los últimos 12 meses desde el comienzo del año fiscal 24-25..
	Regresar kit de sangre oculta en heces a la clínica de EHW.

<b>ESCOJA CUATRO (4) ACTIVIDADES DE LA SIGUIENTE LISTA (OBLIGATORIAS)</b>	
	Acudir a una (1) consulta con nuestros nutriólogos contratados.
	Acudir a una (1) clase sobre temas de salud ocupacional (Brindadas por la División de Gestión de Riesgo)
	Acudir a una (1) clase sobre temas del Programa de Asistencia al Empleado.
	Acudir a una (1) clase en grupo alojado por nutrióloga.
	Acudir a una (1) clase de actividad física brindada por el Departamento de Parques.
	Vacuna contra la influenza administrada por personal de la Clínica EHW solamente.

<b>ESCOJA DOS (2) ACTIVIDADES DE LA SIGUIENTE LISTA (OPCIONAL)</b>	
	Realizar chequeo de InBody realizado en la clínica de EHW solamente.
	Comprobante de limpieza dental anual (solo empleado).
	Comprobante de examen ocular preventivo o examen de vista realizado dentro de los últimos 12 meses o/en después del 1 de Octubre del 2024 (solo empleado).
	Completar la Inscripción Abierta 2024 de beneficios médicos durante la primera semana de 07/22/2024- 07/28/2024.

\*\*Para poder acudir a estos eventos, favor de tener permiso de su supervisor y o director\*\*

\*\*\*Actividades tendrán ser completas dentro del año fiscal 24-25, fecha límite para entrega de documentos es Agosto 31, 2025. \*\*\*

Para más información, llámenos al (956) 727-6470  
**Incentivos por Salud de 2024-2025**