



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

The background of the image features a stylized world map in a light pink color, centered on the Atlantic Ocean. Overlaid on the bottom right of the map is a dashed white line that starts from the bottom left, trends upwards to the right, and then turns horizontally to the right, ending near the top right corner of the frame.

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

¿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

***¿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.

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	PLUS VIDA	DR. CONFIANZA
	Central	Domicilio (UIO Y GYE)	Central	Central	Central	N/A
COSTO	\$5,94	\$6,90	\$5,94	\$4.50	\$4,99	N/A
CARGA RESULTADOS	Automática a la App de Vitality		Manual	Automática a la App de Vitality	Automática a la App de Vitality	Manual
RESERVA DOMICILIO	6009600 op. 2		N/A	(02) 4003030	N/A	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?

Clínica Durán Ambato \$6,00

Avenida Luis Pasteur y
Cesar Borja
03 299 4880

Almedical Cayambe \$6,00

Calle Morales y Chile
098 325 9349

Hospital del Río Hospiño SA Cuenca \$5,94

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

Alfahospital Ibarra \$6,00

Avenida Gato Plaza Lasso y
Judith Granda Almeida
096 275 1818

Riolab Ibarra \$6,00

Calle Chica Narváez y Juan
Flores
099 292 4825

Clínica Cotopaxi Latacunga \$6,00

Av. Rumihahui 338 y
calle Quito
099 800 5054

San Agustín Loja \$7,50

Avenida 18 De Noviembre
207-32 y Azuay
098 093 4304

Clínica Umefa Machala \$5,94

Segunda Diagonal entre
Buenavista y Pichincha
096 262 6611

SIME Manta \$5,94

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

Biamec Manta \$6,00

Avenida 4 De Noviembre y
Calle 320
098 375 0599

Salubris Portoviejo \$5,00

Avenida Manabí y
Ramos Iduarte
098 860 4772

Medicus Quevedo \$4,70

Décima Cuarta entre 12 De
Octubre y June Guzmán,
diagonal a Cooperativa JEP
096 396 8606

Hospital Bravo Quevedo \$4,70

Avenida Jaime Roldos
Aguilera y décima sexta
096 339 0400

Riohospital Riobamba \$6,00

Ciudadela los Alámbros 1,
Avenida Segundo Rosero y
Miguel Arauz Jijón
03 260 7100

Hospital General Reina Del Cisne Santa Rosa \$8,00

Avenida Ángel Salvador
Ochoa. Número: S/N.
Referencia: a treinta
07 297 6689

Clínica Santiago Santo Domingo \$5,60

Avenida Quito T18 y
Oranzonas
099 182 6275

NovaClínica Santa Anita Santo Domingo \$5,50

Cooperativa 30 De Junio,
Avenida Chone kilómetro
2,5, sin numeración, y Valle
098 307 2095



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 Health



Samsumg 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.



Google Health



Samsumg Health



Apple Health

Recuerda integrarla con la App Vitality.



Suunto



Garmin Connect



Polar



¿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.



Google Health



Samsung Health



Apple Health



Suunto



Garmin Connect



Polar

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

Recibe 10 medallas por cada meta semanal mas 2 medallas por cada meta de bienestar que logres cumplir. Acumula tus medallas y canjéalas 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



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



Mín.

La meta semanal máxima es de 800 puntos.



Máx.



| 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 canjéalalas por el premio que más te guste.*
ALGUNOS PREMIOS CON LOS QUE CONTAMOS SON:



**ENTRADAS
A MULTICINES**



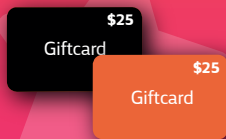
**CUPONES
TIPTI**



**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

¡Gana premios por cumplir tus Metas de Bienestar!

1 Completa una encuesta de 1 minuto.

Encuesta 1 de 4

Califica el estado de tu salud

Mala

Regular

Buena

Muy buena

Excelente

Responde

Encuesta 2 de 4

En la actualidad, ¿te han diagnosticado alguna de estas enfermedades?

Puede seleccionar más de una respuesta.

Diabetes

Colesterol Alto

Presión Arterial Alta

Enfermedad isquémica cardíaca

Ninguna de las anteriores

Prefiero no responder

Responde

Encuesta 3 de 4

¿Qué áreas de tu salud quisieras mejorar?

Puede seleccionar más de una respuesta.

Comer mejor

Dormir mejor

Manejar el manejo del estrés

Incrementar actividad física

Mantener peso

Dejar de fumar

Responde

Encuesta 4 de 4

¿Qué áreas de tu salud quisieras mejorar?

Puede seleccionar más de una respuesta.

Comer mejor

Dormir mejor

Manejar el manejo del estrés

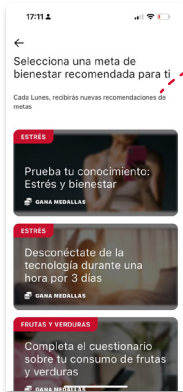
Incrementar actividad física

Mantener peso

Dejar de fumar

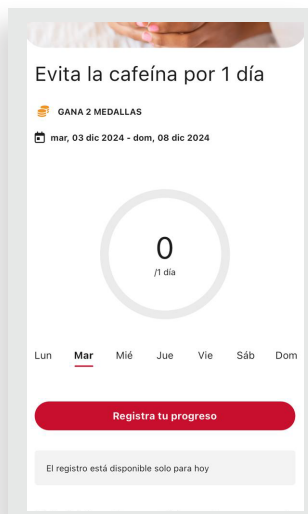
Responde

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



APPLE 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

 **Descuento**



GARMIN

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



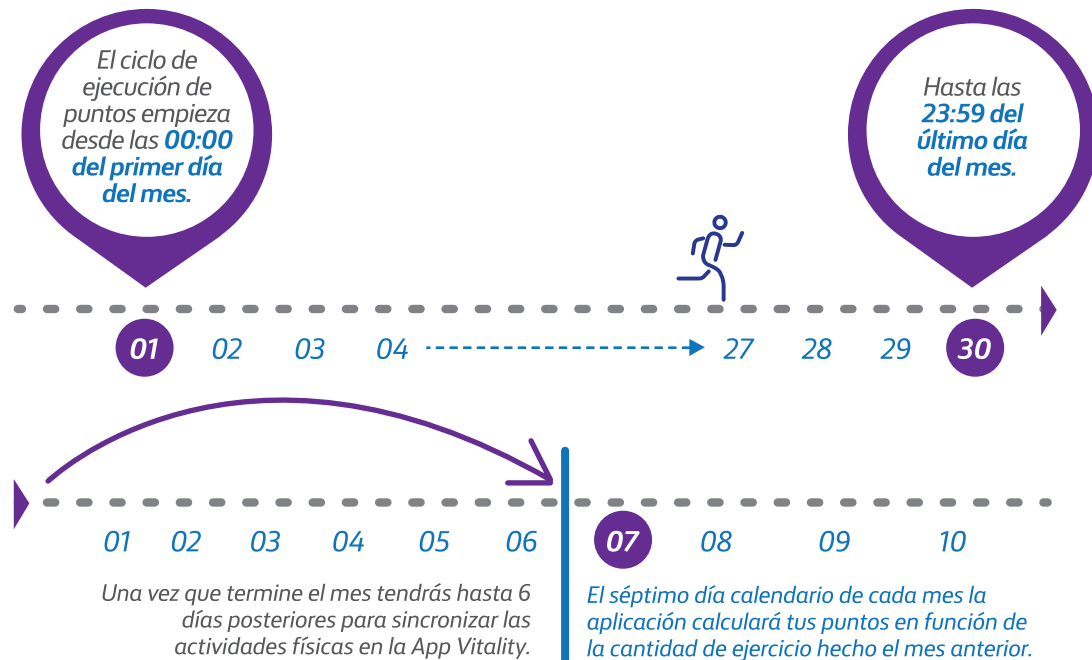
APPLE WATCH
SE

*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



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.

<i>Chequeo de salud vitality completo y activo</i>	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 **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

LesMILLS

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



LesMILLS

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