



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.

Llena cuestionarios, realízate chequeos médicos 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:

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

***Ha sido Implementado
en 24 países.***

***Con más de 20'000.000
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 evaluaciones y chequeos médicos.



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 a través
de evaluaciones:*

**Encuentra las evaluaciones en la App,
al completarlas podrás ganar puntos que
te permitirá mejorar tu Categoría Vitality.**



Evaluación de salud:

Es un cuestionario que te permite analizar de manera integral tu estado de salud y de esta manera establecer la Edad Vitality.

Gana
1.000 puntos



Evaluación de nutrición:

Te ayuda a evaluar tus hábitos alimenticios y te ofrece sugerencias sobre como mejorar tu dieta y estilo de vida.

Gana
1.000 puntos



Declaración de no fumador:

Es indispensable en el programa que los usuarios Vitality que se declaren no fumadores se mantengan así por lo menos 12 meses.

Gana
1.000 puntos



Chequeo de salud:

Es una evaluación del estado de tu salud en ámbitos generales: Colesterol, glucosa presión arterial e índice de masa corporal.

Gana hasta
15.000 puntos

Si eres mayor de 65 años
gana hasta
20.000 puntos



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

¿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:



I Health



Samsung Health



Apple Health



Strava

Recuerda integrarla con la App Vitality.



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



I Health



Samsung Health



Apple Health



Strava

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.



iHealth



Samsung Health



Apple Health



Strava



Garmin Connect



Suunto



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 que logres cumplir. Acumula tus medallas y canjéalas por el premio que más te guste.



Mensuales

Cashback en reloj Garmin por cumplir tus metas mensuales.



Anuales

Cashback en tu contrato de medicina prepagada.



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



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

Premios

*Recibe 10 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 CINEMARK**



**CUPONES
TIPTI**



**EQUIPO
DEPORTIVO**



**BEBIDAS
JUAN VALDEZ**

y mucho más



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



Mensuales

*En alianza con Garmin una de la empresas líderes en
relojes inteligentes a nivel mundial
podrás recibir los siguientes beneficios:*

 **Descuento**



Hasta el 25% de descuento
en la compra de un reloj Garmin desde la App.



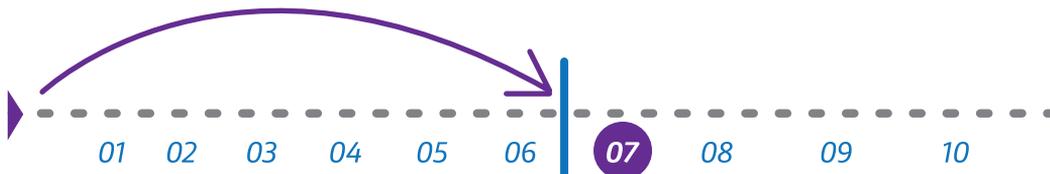
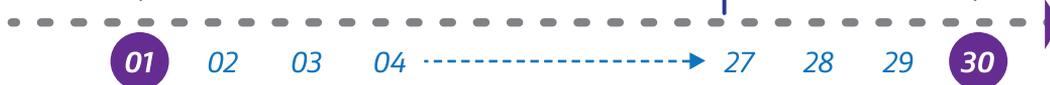
Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Medición

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.

Metas de puntos mensuales

% de Cashback



0 a 1499	→	0%
1500 a 1999	→	25%
2000 a 2999	→	50%
3000 o más	→	100%



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



**Hasta 100%
de Cashback**
*en la mensualidad
de tu reloj Garmin.*

Divididos durante 24 meses después de la compra.



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.



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 anual.

6% de Cashback en tu plan anual.

Si completas el chequeo de salud Vitality dentro de los primeros 90 días.



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



Para más información contáctate a:

6020920 Opción 3

saludsa.com/Vitality

soporte@vitality.ec