

2025 Panorama de las Pruebas de Bienestar

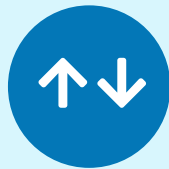
win
well
Well-being



COMPOSICIÓN CORPORAL



COTININA



COLESTEROL



GLUCOSA EN LA SANGRE



PRESIÓN SANGUÍNEA



Para Ganar a lo Grande, necesitamos que cada colaborador cuide todos los aspectos de su bienestar. Así es como vamos a Ganar Bien juntos.

Empezar es sencillo. Participa en nuestro Programa de Pruebas de Bienestar de 2025. Entenderás tus números, aprenderás a proteger tu salud, reducirás tus riesgos y te sentirás de lo mejor. Además, ganarás un descuento en las primas de tu plan médico de 2025. ¡No podría ser más fácil!

El período de Pruebas de Bienestar de este año se llevará a cabo del **1 de agosto al 30 de septiembre de 2024**. **Gana hasta \$900 al año en descuentos de tus primas del plan médico** (lo que se descuenta de cada cheque de sueldo para pagar tu cobertura médica con la Compañía) por hacerte una Prueba de Bienestar y lograr resultados saludables.

Si tu cónyuge está inscrito en el plan médico de la Compañía, también puede ganar hasta \$900 al año en descuentos en las primas del plan médico. **Juntos, pueden ganar un total de \$1,800 al año**. No hay costo para ti ni para tu cónyuge inscrito por participar; el costo de la Prueba de Bienestar es pagado por la Compañía.



¡ATENCIÓN COLABORADORES!

Debes actuar para recibir un descuento en la prima del plan médico en 2025. Completa una Prueba de Bienestar en un Centro de Servicio al Paciente (PSC) de Quest, con un médico de la red de Blue Cross Blue Shield of Illinois (BCBSIL) o en localidades específicas de la Compañía para el **30 de septiembre de 2024**.



ÉSTAS SON LAS MANERAS EN QUE PUEDES RECIBIR DESCUENTOS EN TUS PRIMAS DEL PLAN MÉDICO EN 2025:

Hazte tu Prueba de Bienestar	No uses tabaco	Ten un IMC menor de 30
Gana \$180/año	Gana \$360/año	Gana \$360/año
<p>La prueba mide:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El Índice de Masa Corporal (peso y altura) y la circunferencia de la cintura • Presión arterial • Los niveles de colesterol y glucosa en la sangre (prueba de la sangre) • Uso de tabaco • Factores de riesgo para prediabetes/diabetes y enfermedad crónica de los riñones 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra que no usas tabaco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ten un Índice de Masa Corporal (IMC) menor de 30 o una circunferencia de la cintura de 35 pulgadas o menos en el caso de mujeres o 40 pulgadas o menos en el caso de hombres.

AQUÍ ES DONDE TE PUEDES HACER LOCALMENTE UNA PRUEBA DE BIENESTAR:

Para registrarte para una Prueba de Bienestar en la localidad, visita my.questforhealth.com. Ponte en contacto con tu Socio de Negocios de RH para conocer la fecha/hora de las pruebas en tu localidad. Recuerda, idebes registrarte al menos con dos semanas de anticipación! Ve la página 3 para instrucciones detalladas.

Ubicaciones de Pruebas de Bienestar Locales

- Centro de Distribución de Allenwood, PA
- Denver, CO (Bimbo QSR) Bakery
- Northumberland, PA Bakery
- Orangeburg, SC Bakery
- Sacramento, CA Bakery
- San Luis Obispo, CA Bakery
- Valdese, NC Bakery
- Valdosta, GA (Bimbo QSR) Bakery
- Zanesville, OH (Bimbo QSR Airport) Bakery
- Zanesville, OH (Bimbo QSR E Pointe) Bakery

Prepárate para tu prueba

- No comas ni bebas** nada excepto agua en las nueve horas anteriores a tu cita.
- Toma todas las medicinas** que indique tu doctor.
- Evita la actividad física** 30 minutos antes y después de tu cita.
- Después de tu prueba, come o bebe** algo con azúcar, por ejemplo una pieza de fruta.

LO QUE NECESITAS HACER:

1. HAZTE TU PRUEBA DE BIENESTAR

Opción 1: Pruebas con Quest Diagnostics (En un Quest PSC o en la localidad)

- Visita my.questforhealth.com para programar una Prueba de Bienestar en un Centro de Servicio al Paciente (PSC) de Quest o en la localidad.
 - Ingresa con tu nombre de usuario y contraseña anteriores y sigue las indicaciones para programar una prueba.
 - Imprime tu confirmación y tráela contigo a tu cita.
- ⚠ Si es tu primer año registrándote con Quest, ingresa la Clave de Registro “Bimbo” y da un clic en Register Now; luego cuando se te indique, ingresa la información siguiente:
- Primer campo (Identificación de Ingreso): Últimos seis dígitos de tu número de Seguro Social y tu fecha completa de nacimiento (SSSSSMMDDAAA); que son 14 dígitos en total
 - Segundo campo: Tu fecha completa de nacimiento (MMDDAAA)
- ⚠ Si haces una cita para la prueba en la localidad, asegúrate de hacerla al menos con dos semanas de anticipación!

Los cónyuges deben seguir los mismos pasos con su información personal para crear su propia cuenta.

HAZTE UNA PRUEBA DE CÁNCER COLORRECTAL

Aunque no se requiere para recibir un descuento en la prima del plan médico, si tienes 45 años o más, puedes optar por que se te envíe por correo un **kit casero de Pruebas del Cáncer Colorrectal** en un plazo de 10 días después de programar tu prueba. Puedes pedir tu kit en cualquier momento entre **el 1 de agosto de 2024 y el 1 de diciembre de 2024**, y debes devolverlo antes del **31 de diciembre de 2024**. El costo de esta prueba está cubierto por la Compañía.

HAZTE UNA PRUEBA DE ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO (PSA)

Si eres un hombre de 45 años o más, también puedes optar por recibir un **Antígeno Prostático Específico (PSA)** cuando programes tu prueba de bienestar en la página de Quest. Se incluirá como parte de la extracción de sangre — no se necesita ningún vial adicional. El costo de esta prueba está cubierto por la Compañía.

Opción 2: Pruebas con el Doctor

Visita my.questforhealth.com para bajar e imprimir el Formulario de Resultados del Doctor. Lleva este formulario a tu doctor personal para que lo complete durante una visita y devuelve el formulario a Quest Diagnostics subiéndolo a my.questforhealth.com (opción preferente) o tú o tu doctor pueden entregarlo a Quest Diagnostics por fax al **1-844-560-5221** (opción alternativa). Es tu responsabilidad validar que el Formulario de Resultados del Doctor se entregó correctamente (por ti o por tu doctor) a Quest antes del **30 de septiembre de 2024**, para que seas elegible a ganar descuentos en las primas del plan médico en 2025. Guarda una copia del comprobante de envío del fax para tus archivos en caso de que no se reciba el fax.

- Si **estás inscrito** en la cobertura médica de la Compañía, pide a tu doctor que codifique tu visita como atención preventiva rutinaria, si corresponde. El plan médico de la Compañía cubre la atención preventiva dentro de la red al 100% para una chequeo preventivo anual cada año calendario.
- Si **no estás inscrito** en la cobertura médica de la Compañía, debes usar un doctor que acepte el seguro de la red de Blue Cross Blue Shield of Illinois (BCBSIL) para que la Compañía te reembolse el costo de tu visita. Debes completar y entregar el **Formulario de Reembolso de la Prueba de Bienestar** antes del **30 de septiembre de 2024**. Puedes acceder al formulario en WinWellTogether.com.

Si ya te hiciste una Prueba de Bienestar con tu doctor personal más temprano en 2024, puedes todavía entregar tus resultados. Comparte el **Formulario de Resultados del Doctor** con tu doctor y sigue los pasos señalados arriba para entregar el formulario a Quest antes del **30 de septiembre de 2024**. Tu doctor pudiera cobrarte por llenar el formulario. La Compañía no te reembolsará ningún gasto por llenar el formulario.

Nota: Deben completarse todos los campos del formulario — fecha de servicio, IMC y estatus de cotinina e incluir las firmas del doctor y del colaborador. De otra manera, Quest Diagnostics **no** aceptará el formulario.

2. ¡ACTÚA!

- ✓ Revisa tu reporte personalizado **MyGuide to Health** que resume tus resultados, los riesgos de salud clave a los que te enfrentas y las acciones que puedes tomar para ser más saludable. **MyGuide to Health** también te conecta con recursos de salud para darte más información sobre riesgos clave (p. ej. [Heart.org](https://www.heart.org) si tu prueba muestra colesterol elevado).

Recibirás un correo con la versión en línea de tu reporte **MyGuide to Health** típicamente dentro de 10 días de tu Prueba de Bienestar. También tienes la opción de que Quest Diagnostics te envíe por correo a casa una copia impresa de tu reporte **MyGuide to Health** dentro de tres semanas de la fecha de tu Prueba de Bienestar.

- ✓ Aprovecha los muchos recursos que proporciona la Compañía para ayudarte a proteger tu salud incluso:
 - Llama a **Pelago** al **1-877-349-7755** o regístrate en línea en my.pelagohealth.com/client/expressscripts y haz que dejar de fumar sea permanente, que te sientas mejor y ahorres dinero también!
 - Llama a **Livongo de Teladoc Health** al **1-800-945-4355** para ayuda con el manejo de la diabetes y la hipertensión.
 - Comunícate con **Medical Ally** para información clínica así como información y apoyo médico rutinario o complejo con el cuidado de la salud. También tienes acceso al programa Surgery Decision Support (SDS) de My Medical Ally. Si estás considerando una cirugía, el programa SDS puede ayudarte a ponderar los riesgos, beneficios y opciones de tratamiento alternativas que pueden trabajar mejor para ti. Llama al **1-888-816-7906**, ve a mymedicalally.alight.com o baja la aplicación MyMedicalAlly (usando el código de compañía “Bimbo” para registrarte por vez primera).
 - Recibe la **vacuna antigripal** de tu doctor o en una farmacia participante por medio del plan médico o de recetas médicas de tu Compañía. Se compartirán más detalles sobre el programa de vacunación contra la gripe en el otoño.

⚠ **Tu privacidad es importante.** Toda la información de la Prueba de Bienestar en tu reporte **MyGuide to Health** es confidencial y la Compañía no tendrá acceso a resultados individuales.



¡ATENCIÓN NUEVOS COLABORADORES!

Si entraste al empleo entre el **1 de agosto de 2024** y el **30 de septiembre de 2024**, y te inscribes en un plan médico de la Compañía, automáticamente recibirás todos los descuentos de las primas del plan médico por el resto de 2024. Tendrás una oportunidad prolongada de completar tu Prueba de Bienestar para seguir recibiendo descuentos en las primas del plan médico de 2025. Recibirás una comunicación separada informándote de tu elegibilidad para completar una Prueba de Bienestar entre el **14 de noviembre de 2024** y el **31 de diciembre de 2024**.

Cualquier colaborador nuevo que haya ingresado el **1 de octubre de 2024**, o posteriormente y que se inscriba en un plan médico de la Compañía, recibirá automáticamente todos los descuentos en las primas médicas por el resto de 2024 y por todo 2025. Sin embargo, para seguir recibiendo descuentos en las primas del plan médico para 2026, los nuevos colaboradores **deben** completar una Prueba de Bienestar durante el periodo de pruebas de otoño de 2025.



¡ATENCIÓN CÓNYUGES!

Si estarás recién cubierto por un plan médico de la Compañía en 2025 y quieres hacerte una Prueba de Bienestar para recibir los descuentos en la prima del plan médico, debes esperarte hasta después del periodo de Inscripción Anual para que tu información sea enviada a Quest.

Tu cónyuge (colaborador/a de BBU o de Bimbo BQSR) recibirá un correo electrónico de la Compañía confirmando cuando su información haya sido enviada a Quest, después de lo cual podrás actuar. A partir del **14 noviembre de 2024**, sigue las instrucciones de registro para programar una cita en un PSC de Quest o hacerte tu prueba con un doctor de la red de BCBSIL. Serás elegible para recibir los descuentos en la prima del plan médico siempre y cuando la Prueba de Bienestar de tu cónyuge se complete para el **31 de diciembre de 2024**.

Debes empezar a recibir los descuentos que hayas ganado en las primas del plan médico a principios de **febrero de 2025**, que se aplicarán retroactivamente al **1 de enero de 2025**.



POLÍTICAS

ELEGIBILIDAD — PARTICIPACIÓN Y DESCUENTOS

Los colaboradores activos tanto asalariados como por hora no sindicalizados así como sus cónyuges inscritos en un plan médico de la Compañía son elegibles para hacerse una Prueba de Bienestar y recibir los descuentos en las primas del plan médico.

Los colaboradores tanto asalariados como por hora no sindicalizados que no estén inscritos en un plan médico de la Compañía pueden hacerse una Prueba de Bienestar pero **no** son elegibles a los descuentos en las primas médicas.

La participación en el programa es voluntaria; sin embargo, **no** serás elegible a los descuentos sin participar.

Los colaboradores cubiertos por un convenio de negociación colectiva **no** son elegibles para completar una Prueba de Bienestar, y por lo tanto **no** son elegibles para ganar descuentos en las primas del plan médico.

Si tienes alguna pregunta con respecto a la elegibilidad, por favor comunícate al Centro de Beneficios al **1-888-60-myBBU (1-888-606-9228)**.

Si eres un colaborador activo asalariado o por hora no sindicalizado que tienes planes de inscribir a tu cónyuge en la cobertura del plan médico de la Compañía en 2025, ten presente que tu cónyuge debe esperarse hasta el período de Inscripción Anual para que su información sea enviada a Quest. Tu cónyuge luego debe hacerse una Prueba de Bienestar en un PSC de Quest o con un doctor de la red de BCBSIL entre el **14 de noviembre de 2024** y el **31 de diciembre de 2024**, para ser elegible a recibir los descuentos en las primas del plan médico en 2025.

Si actualmente no estás inscrito en la cobertura médica de la Compañía pero elegirás la cobertura durante la inscripción anual para 2025, deberás hacerte una Prueba de Bienestar antes del 30 de septiembre de 2024 para ganar cualquier descuento en el plan de primas médicas para 2025.

Si fuiste empleado el **1 de octubre de 2024** o después, tú (y tu cónyuge inscrito), automáticamente recibirán el descuento completo por el resto del año del plan de 2024, así como en el año del plan de 2025 y no tendrás la obligación de completar el proceso de Prueba de Bienestar en el otoño de 2024. Para ganar descuentos por el año del plan 2026, necesitarás completar una Prueba de Bienestar en el otoño de 2025.

TU DERECHO A LA PRIVACIDAD

La Compañía tiene obligación por ley de mantener la privacidad y seguridad de la información de salud que te identifique personalmente. Aunque el programa de bienestar y la Compañía pudieran usar la información agregada que reúnen para diseñar un programa con base a los riesgos de salud identificados en el centro de trabajo, nunca divulgarán nada de tu información

personal ya sea públicamente o a la Compañía, excepto como sea necesario para responder a una solicitud tuya de un acomodo razonable que necesites para participar en el programa de bienestar o como lo permita expresamente la ley. Para más información, revisa la **Notificación Respecto al Programa de Bienestar** en las notificaciones legales de la Compañía que pueden accederse en myBBUbenefits.com.

COSTO POR PARTICIPAR

El costo de la Prueba de Bienestar es pagado por la Compañía. No hay ningún costo para ti ni tu cónyuge inscrito por participar. Pero, el doctor puede hacer un cargo por llenar el **Formulario de Resultados del Doctor**. La Compañía no reembolsará este cargo.

PAGO DE LOS DESCUENTOS EN LAS PRIMAS DEL PLAN MÉDICO

- Tú y tu cónyuge inscrito deben completar los pasos que se requieren (Prueba de Bienestar, no usar tabaco y tener un IMC menor de 30 o una circunferencia de cintura de 35 pulgadas o menos en caso de las mujeres o 40 pulgadas o menos en caso de los hombres) para ganar los descuentos en las primas del plan médico.
- Cualquier descuento que se aplique entrará en vigencia con el primer cheque de sueldo de 2025.
- Si tú y/o tu cónyuge inscrito usan tabaco y/o no tienen un resultado saludable para el peso (IMC de menos de 30 ó una circunferencia de la cintura de 35 pulgadas o menos en el caso de mujeres ó 40 pulgadas o menos en el caso de hombres), no recibirás los descuentos aplicables en las primas del plan médico, a menos que completes una alternativa razonable, que se indican enseguida, en cuyo caso se te pudieran reembolsar retroactivamente los descuentos en la prima del plan médico.

ALTERNATIVAS RAZONABLES PARA 2024

Si Bajas de Peso o Dejas el Tabaco en 2024

- ✓ Recibes el reembolso del descuento por dejar el tabaco de 2024 si tú/tu cónyuge inscrito completa el programa de Pelago antes del **31 de julio de 2024**.
- ✓ Recibes el reembolso del descuento por IMC saludable si tú/tu cónyuge inscrito logra la meta de IMC/circunferencia de cintura o reduce su peso en un 5% durante el periodo de Pruebas de Bienestar (1 de agosto de 2024 - 30 de septiembre de 2024).

Los reembolsos se procesarán en diciembre de 2024.



POLÍTICAS (CONTINÚA)

ALTERNATIVAS RAZONABLES PARA 2025

Si Bajas de Peso o Dejas el Tabaco en 2025

Si tú o tu cónyuge inscrito no reciben los descuentos en las primas del plan médico en 2025 por no usar tabaco y/o un IMC saludable durante el período de Pruebas de Bienestar (1 de agosto de 2024 al 30 de septiembre de 2024, pudieras ser elegible a recibir los descuentos como reembolsos retroactivos antes del final del año del plan 2025:

- ✓ Recibe el reembolso del descuento por no usar tabaco si tú/tu cónyuge inscrito completan el programa para dejar el tabaco de Pelago, (gratis), entre el **1 de octubre de 2024** y el **31 de julio de 2025**, o se detecta que no usan tabaco durante el próximo periodo de Pruebas de Bienestar en 2025. Para inscribirte en Pelago, visita my.pelagohealth.com/client/expressscripts o llama Apoyo a los Miembros al **1-877-349-7755**.
- ✓ Recibe el reembolso por el descuento de IMC saludable si tú/tu cónyuge inscrito cumplieron la guía de un IMC/circunferencia de la cintura o bajaron su peso en 5% cuando se hagan la prueba de nuevo durante el siguiente período de Pruebas de Bienestar de 2025.

EXCEPCIONES Y DISPENSAS

La Compañía entiende que, en algunos casos, una persona pudiera no poder participar en una prueba de venipunción o cumplir con uno o más de los resultados saludables debido a circunstancias fuera de su control.

Necesitarás entregar un **Formulario de Apelación de la Normas Saludables** para recibir los descuentos en las primas del plan médico. Puedes acceder al formulario en WinWellTogether.com.

ESPECÍMENES INVÁLIDOS

Durante tu proceso de prueba pudiera ocurrir un error durante la recolección o procesamiento de tu espécimen. Si esto ocurre, necesitarás llamar a Quest al **1-855-623-9355** para programar una nueva prueba en un PSC, o puedes programar una prueba con un doctor en la red BCBSIL y usar el **Formulario de Resultados del Doctor**. Debes completar una prueba válida para recibir descuentos en las primas del plan médico.

DESAFÍO DE LOS RESULTADOS DE LA COTININA DEL SUERO DEL TABACO

Pudiera haber una situación en que tus resultados de la prueba del tabaco sean falsamente positivos. Si sientes que el resultado de la prueba no es correcto, puedes desafiar los resultados de la prueba de cotinina del suero con Quest. Necesitarás comunicarte con Quest para programar una prueba de orina en un Centro de Servicio de Pacientes de Quest que te quede cerca. Si los resultados de la nueva prueba son negativos, serás elegible a recibir el descuento

por no usar tabaco por el año del plan 2025. No se te permite presentar ninguna apelación más después de completar la prueba de orina y debes completar la prueba de orina antes del **30 de septiembre de 2024**, para que se acepten los resultados de la nueva prueba.

PROGRAMA DE PELAGO

Si los resultados durante el periodo de Pruebas de Bienestar (1 de agosto de 2024 - 30 de septiembre de 2024) muestran que tú o tu cónyuge inscrito usan tabaco, puedes obtener retroactivamente el descuento en la prima del plan médico por no usar tabaco de 2025 completando un programa para dejar el tabaco ofrecido por **Pelago**, entre el **1 de octubre de 2024** y el **31 de julio de 2025**. Para inscribirte, llama a Pelago al **1-877-349-7755** o en línea en my.pelagohealth.com/client/expressscripts.

PESO

Si tus resultados de la Prueba de Bienestar durante el período de pruebas (1 de agosto de 2024 al 30 de septiembre de 2024) muestran que tú o tu cónyuge inscrito no lograron Resultados Saludables (IMC menor de 30, o circunferencia de la cintura de 35 pulgadas o menos en el caso de mujeres o 40 pulgadas o menos en el caso de hombres), pueden ganar el descuento en las primas del plan médico de 2025 retroactivamente logrando los Resultados Saludables en el siguiente período de pruebas en 2025.

Si te haces una Prueba de Bienestar durante el siguiente período de pruebas en el otoño de 2025 y tus resultados muestran que lograste un IMC menor de 30, una circunferencia de cintura de 35 pulgadas o menos en el caso de mujeres o 40 pulgadas o menos en el caso de hombres, y/o redujiste tu peso en un 5%, recibirás el descuento en la prima del plan médico correspondiente con retroactividad al **1º de enero de 2025**, como un pago único en tu último cheque de sueldo de 2025.

APELACIONES DE LA PRUEBA DE BIENESTAR

Tienes el derecho de presentar una apelación del proceso de Prueba de Bienestar. Si tu doctor confirma que no es médicamente apropiado que tú o tu cónyuge inscrito obtengan una prueba de sangre por venipunción, la Compañía dispensará el requisito de la prueba sanguínea para ganar el descuento en las primas del plan médico por Prueba de Bienestar. Además, si tu doctor determina que la norma de Resultados Saludables para tu peso no es médicamente apropiada, puedes obtener una segunda norma alternativa de peso, que cumpla con las recomendaciones de tu doctor personal con respecto a peso, dieta y ejercicio como se indique en un plan de tratamiento que recomiende tu doctor o con el que esté de acuerdo tu doctor. Para solicitar una dispensa de la Prueba de Bienestar o una alternativa razonable que recomiende tu doctor, necesitarás entregar un **Formulario de Apelación de la Norma Saludable** antes del **30 de septiembre de 2024**, para recibir los descuentos en la prima del plan médico. Puedes acceder al formulario en WinWellTogether.com.

Este folleto funge como "Resumen de Modificaciones de Importancia" de tu Resumen Descriptivo del Plan, según lo exige la Ley de Seguridad del Ingreso de los Empleados en el Retiro de 1974 (ERISA), con sus enmiendas. Por favor considera este Folleto como una parte de tu Resumen Descriptivo del Plan y guárdalo con tu información importante sobre los beneficios. Este Folleto tiene por objeto resumir las disposiciones clave del Plan de Salud de Bimbo Bakeries USA. El plan es regido por los documentos formales del plan y en el caso de algún conflicto, regirán los documentos formales del plan. La Compañía se reserva el derecho de enmendar o cancelar todos o cada uno de los planes de beneficios, en todo o en parte, en cualquier momento. La participación en estos planes no crea ningún derecho contractual ni de ningún otro tipo para recibir cualquier otro beneficio, ni tampoco tu participación constituye una condición o derecho al empleo futuro.

