

SISTEMA DE PUNTOS

ESTATUS GENERALI VITALITY

Tu estatus inicial en GENERALI Vitality cada año será bronce. A medida que consigas puntos, irás escalando en tu nivel accediendo así a nuevos y mejores premios y recompensas.

En la siguiente tabla podrás ver cuántos puntos GENERALI Vitality son necesarios para alcanzar los diferentes Estatus GENERALI Vitality.

ESTATUS GENERALI VITALITY	PUNTOS GENERALI VITALITY
Bronce	0
Plata	10.000
Oro	20.000
Platino	30.000

Obtén un Cheque regalo de Amazon.es* cada vez que mejores tu estatus desde tu estatus bronce con el que inicias cada año GENERALI Vitality, pasando a Plata (5€), Oro (10€) y, finalmente, Platino (20€).

*Se aplican restricciones. Ver los detalles en: [amazon.es/cheques-regalo-condiciones](https://www.amazon.es/cheques-regalo-condiciones)

También, desde el primer momento en el que te unes a GENERALI Vitality cuentas con la posibilidad de obtener reembolsos por las reservas de viajes que realices en Expedia.es contratados a través de GENERALI Vitality (10% en bronce, 12.5% en plata, 15% en oro y 20% en platino)

¿CÓMO SE PUEDEN OBTENER PUNTOS GENERALI VITALITY?

CATEGORÍA	ACTIVIDAD	PUNTOS	FRECUENCIA DE ASIGNACIÓN DE PUNTOS	LÍMITE DE PUNTOS POR AÑO DE SUSCRIPCIÓN
Conoce tu Salud	Revisión de Salud	3.000	Anual	6.000
	Valoración nutricional	1.000	Anual	
	Declaración de no fumador	2.000	Anual	
	Pruebas médicas	Para cada apartado: - 1.500 por el parámetro; - 1.500 por encontrarse el parámetro dentro de los rangos saludables	Anual	12.000
	Pruebas médicas avanzadas	1.000 por prueba realizada	Anual	2.000
Ejercicio físico	Sesión de entrenamiento <i>Seguimiento con apps o dispositivos inteligentes conectados a la App Vitality para cargar la información de la actividad realizada</i>	50-300 dependiendo de la actividad	Diario	25.000
Reto Semanal	Superando los retos semanales y girando la Ruleta GENERALI Vitality	200	Semanal	n/a

REVISIÓN DE SALUD, VALORACIÓN NUTRICIONAL Y DECLARACIÓN DE NO FUMADOR - GENERALI VITALITY

Respondiendo a las preguntas planteadas en los apartados Revisión de Salud, Valoración Nutricional y Declaración de Fumador se otorgarán los puntos correspondientes independientemente de las respuestas facilitadas. La información será utilizada para calcular tu "Edad GENERALI Vitality". No es necesario para estos apartados cargar ninguna comprobación documental.

PRUEBAS MÉDICAS - GENERALI VITALITY

Pruebas médicas GENERALI Vitality: parámetros y rangos saludables asociados:

Parámetro	Rangos saludables
Índice de masa corporal	18,5–24,9
Perímetro abdominal	≤ 80 cm (mujer) y ≤ 94 cm (hombre)
Tensión arterial	120/80 a < 140/90 mmHg
Colesterol	< 5,2 mmol/l or <200 mg/dl
Glucosa	En ayunas: <110mg/dl Si la prueba no se realizó en ayunas: <140 mg/dl

Todos los rangos saludables se definen con base en directrices nacionales e internacionales emitidas por el Ministerio de Salud y la Organización Mundial de la Salud.

PRUEBAS MÉDICAS AVANZADAS - GENERALI VITALITY

Las pruebas médicas que se recompensan con puntos GENERALI Vitality siguen la recomendación anual de acuerdo con las pautas médicas locales.

No se otorgarán puntos por estas pruebas si el cliente está por debajo del criterio de edad indicado para cada una de ellas.

Prueba	Edad	Género	Puntos GENERALI Vitality
Detección del cáncer de mama (exploración) ¹	≥ 18	Mujer	1.000
Detección del cáncer de mama (mamografía) ^{1,3}	≥ 40	Mujer	1.000
Detección de cáncer de colon (análisis de heces) ²	≥ 45	Mujer y Hombre	1.000
Detección de cáncer de colon (colonoscopia) ^{2,4}	≥ 50	Mujer y Hombre	1.000
Citología Vaginal (Prueba de Papanicolaou)	≥ 18	Mujer	1.000
Detección de cáncer de piel ³	≥ 18	Mujer y Hombre	1.000
Detección de cáncer de próstata	≥ 50	Hombre	1.000
Revisión dental	≥ 18	Mujer y Hombre	1.000

¹ En cada año de suscripción de GENERALI Vitality, se otorgan puntos solo por una de las dos posibles pruebas de detección de cáncer de mama.

² En cada año de suscripción de GENERALI Vitality, se otorgan puntos solo por una de las dos posibles pruebas de detección de cáncer de colon.

³ Se recibe la cantidad de puntos mostrados por realizar esta prueba en el año de contrato en el que se realiza la prueba, así como en el siguiente año de la suscripción.

⁴ Se recibe la cantidad de puntos mostrados por realizar esta prueba en el año de suscripción en el que se realiza la proyección, así como en los siguientes 4 años de la suscripción.

EJERCICIO FÍSICO

A través de las aplicaciones de salud, relojes o pulseras inteligentes enlazados con GENERALI Vitality se irá cargando la actividad física realizada cada día y asignando puntos en función de esta. La cantidad de puntos que se otorgan se muestra en la tabla siguiente. Si se realiza más de una sesión de entrenamiento por día, se cargarán los puntos correspondientes a la sesión donde mayor puntuación se haya obtenido

Categoría	Regla	Puntos GENERALI Vitality
Pasos	7.500–9.999 Pasos	50
	≥ 10.000–14.499 Pasos	100
Ritmo cardíaco	30 minutos de ejercicio físico al 60 % del ritmo cardíaco máximo requerido para su edad	100
	60 minutos de ejercicio físico al 60 % del ritmo cardíaco máximo requerido para su edad	200
	30 minutos de ejercicio físico al 70 % del ritmo cardíaco máximo requerido para su edad	200
	60 minutos de ejercicio físico al 70 % del ritmo cardíaco máximo requerido para su edad	300
	90 minutos de ejercicio físico al 60 % del ritmo cardíaco máximo requerido para su edad	300
Calorías quemadas	30 minutos de actividad física a un ritmo de al menos 400 kCal/hora	100
	60 minutos de actividad física a un ritmo de al menos 400 kCal/hora	200
	30 minutos de actividad física a un ritmo de al menos 700 kCal/hora	200
	60 minutos de actividad física a un ritmo de al menos 700 kCal/hora	300
	90 minutos de actividad física a un ritmo de al menos 400 kCal/hora	300

Cálculo del ritmo cardíaco requerido según tu edad (nos referimos a edad real, no a “Edad GENERALI Vitality”): Primero, determina tu ritmo cardíaco máximo restando tu edad en años a 220. Por ejemplo, si tienes 30 años, tu ritmo cardíaco máximo es $220 - 30 = 190$ latidos por minuto. Multiplica tu ritmo cardíaco máximo por 60% o 70% para calcular el ritmo cardíaco requerido. De esta forma, a los 30 años, tu ritmo cardíaco objetivo sería 114 ($60\% * 190$) o 133 ($70\% * 190$) latidos por minuto.

Puedes monitorizar tu actividad física utilizando los relojes o pulseras inteligentes o las aplicaciones de los siguientes fabricantes junto con GENERALI Vitality: Garmin, Polar, Fitbit, Strava, Suunto, Withings, aplicación de salud de Apple y la aplicación Samsung Health (válida para teléfonos Android).

¿CÓMO FUNCIONA EL DESAFÍO APPLE WATCH?

1. Compra tu Apple Watch directamente a través de Generali Vitality
2. Conecta el Apple Watch a Vitality a través de Apple Salud para ganar puntos por tus entrenamientos
3. Recibe un reembolso mensual

Cuantos más puntos Vitality acumules, más dinero en efectivo podrás recibir mes tras mes:

El importe de tu reembolso se calcula mensualmente en función de tu actividad física.

¡Puedes conseguir hasta 15 euros al mes durante 24 meses!

Nivel 1 0-999 Puntos 0€ Reembolso	Nivel 2 1.000-2.499 Puntos 5€ Reembolso	Nivel 3 2.500-3.999 Puntos 10€ Reembolso	Nivel 4 4.000+ Puntos 15€ Reembolso
--	--	---	--

A través de las aplicaciones de salud, relojes o pulseras inteligentes enlazados con GENERALI Vitality se irá cargando la actividad física realizada cada día y asignando puntos para el desafío Apple Watch en función de esta.