

HEALTHY U

YOUR SOURCE AND GUIDE FOR HEALTHY LIVING



WHAT IS HINGE HEALTH?

Get virtual exercise therapy and more at **no cost to you** with Hinge Health.*

*Eligibility dependent on health plan.

TABLE *of* CONTENTS

- 03 | Hinge Health: Your Partner in Pain Relief
- 04 | Check In, Speak Out (Wellness Initiative Spotlight)
- 05 | Checking In on Your Mental Health
- 06 | Acknowledging Complex Feelings on Mother's Day
- 07 | Calm Your Mind with Foods
- 08 | Mushroom & Spinach Frittata Recipe
- 09 | Your Health Network Overview
- 10 | SmithRx Connect 360 Program Helps Members Save
- 11 | benefitSmart: Cancer and Autoimmune Care Support
- 12 | AgSafe Webinar: Agriculture Wage and Hour Review
- 13 | HealthChats & CharlasSaludables Webinar Schedule
- 14 | Corporate Wellness Initiatives
- 15 | Member Resources & Helpful Links

proudly sponsored by:



Your partner for pain relief

With Hinge Health, you can get virtual physical therapy and more from real people who are dedicated to helping you feel your best.

Specialized care, personalized for you

Reduce everyday joint and muscle aches. Recover from an injury. Relieve pelvic pain and discomfort.

- A care plan designed for your everyday activities and long-term goals - and to treat multiple areas of your body at once
- Access exercise therapy sessions you can do in as little as 15 minutes - anytime, anywhere with the Hinge Health app
- Get 1-on-1 support from a physical therapist or health coach to tailor your sessions as needed and help you reach your goals
- Access to Hinge Health Enso® a non-addictive, FDA-cleared wearable device to calm and soothe pain flare-ups in minutes

Scan the QR code or visit:
hinge.health/unitedag-join



Please use the default camera on your device to scan the QR code, not a third-party application. If you are directed to a site other than the URL listed above, do not proceed.



\$0
cost to you



A HINGE HEALTH EXCLUSIVE Meet Enso

The small device for pain relief on-the-go.

*Not eligible for HSA plans.

*Eligibility to receive Hinge Health Enso is based on the program in which you are placed, fulfillment of clinical eligibility criteria, and completion of a qualifying number of exercise sessions.

Members and dependents 18+ enrolled in an UnitedAg medical plan are eligible.

Check In, Speak Out

Men's Mental Health Awareness

As part of our Check In, Speak Out focus for Men's Mental Health Awareness, we want to recognize that many men in agriculture carry a great deal on their shoulders. Long days, uncertainty, and constant pressure can take a toll, and it's easy to feel like you have to handle it all on your own. But no one is meant to carry those burdens alone. Reaching out, checking in, and supporting one another are acts of strength and care. Mental health matters just as much as physical health, and everyone deserves support through life's challenges.

Signs You Might Be Struggling:

- Feeling sad, down, or angry more often than usual
- Always feeling tired or having low energy
- Losing interest in things you used to enjoy
- Struggling to focus or make decisions
- Withdrawing from friends or family
- Changes in sleep or appetite

If you notice any of these signs, it's a good idea to talk to someone. Ignoring your feelings can lead to bigger problems, like depression or anxiety. It's okay to admit that things feel hard – that's the first step toward feeling better.

Strategies for Managing Your Mental Health:

- **Talk to someone you trust.** Sharing your thoughts with a friend or family member can lift a weight off your shoulders.
- **Practice self-care.** Make time for things that help you relax, whether it's exercise, hobbies, or spending time outdoors.
- **Challenge negative thoughts.** If you're telling yourself "I should be stronger" or "I can't show weakness," remind yourself that seeking help is actually a sign of strength.
- **Find healthy ways to express emotions.** Try journaling, exercising, or meditating to process how you feel. Keeping things bottled up can make them worse.
- **Break the silence.** Share your own mental health journey or support others who are struggling. This helps normalize talking about mental health.
- **Take the first step today.** Consider reaching out to a therapist or coach who can guide you through the challenges you're facing. It's okay to ask for help – you deserve support.



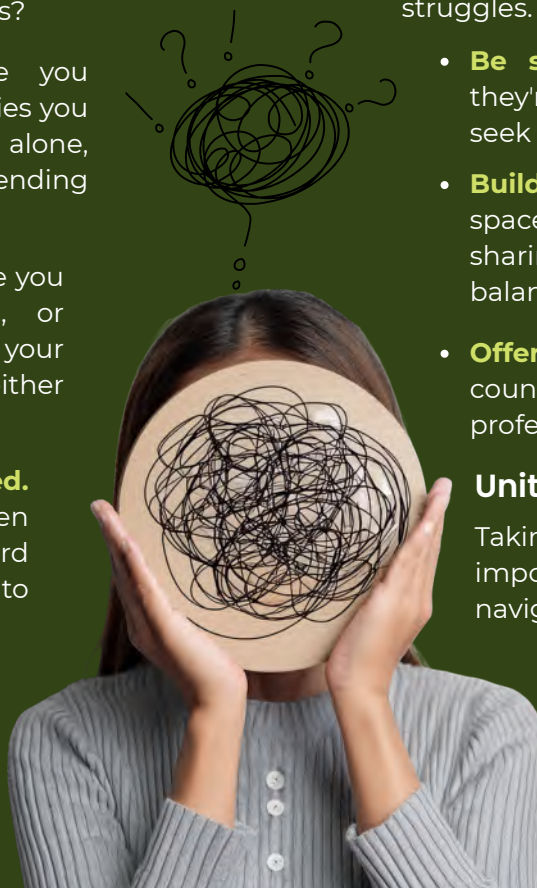
Checking In On Your Mental Health

Warning Signs and Self-Reflection

As part of Mental Health Awareness Month, we encourage you to check in with yourself and take a moment to acknowledge your emotions and feelings. Taking care of your mental health is just as important as caring for your physical well-being. Life's challenges can sometimes feel overwhelming, but recognizing the warning signs in yourself can help you take steps toward feeling better. Here are a few signs to look for, along with ways you can care for your mental well-being and how UnitedAg may be able to support you.

What to Look For:

- **Changes in Your Mood.** Do you feel sad, anxious, or angry more often than usual? Do these feelings last for days or weeks?
- **Withdrawal from Others.** Are you avoiding social situations or activities you once enjoyed? Do you prefer to be alone, even when you used to enjoy spending time with friends or family?
- **Changes in Sleep or Appetite.** Are you sleeping too much, too little, or struggling with insomnia? Has your appetite changed significantly, either increasing or decreasing?
- **Feeling Drained or Unmotivated.** Do you feel tired all the time, even after resting? Are you finding it hard to care about things that used to excite you?
- **Physical Complaints.** Are you dealing with unexplained headaches, stomach aches, or other physical issues that seem connected to stress.



What You Can Do:

- **Talk to Someone You Trust.** Reach out to a friend, family member or professional. Sometimes just talking about what you're feeling can be a huge relief.
- **Practice Self-Care.** Make time for activities that relax and recharge you, like taking a walk, reading a book, or doing something creative.
- **Be Kind to Yourself.** Remember that it's okay to not have everything figured out. Give yourself permission to take breaks and focus on your well-being.

What You Can Do To Support Others:

- **Check in with them.** Gently express concern and ask how they're feeling.
- **Listen without judgment.** Allow them to share their thoughts without interrupting or offering quick fixes.
- **Encourage open dialogue.** Let them know it's okay to talk about their feelings and struggles.
- **Be supportive.** Reassure them that they're not alone and that it's okay to seek help.
- **Build a safe environment:** Create a space where they feel comfortable sharing and regaining emotional balance.
- **Offer resources:** Suggest access to a counselor, therapist, or mental health professionals.

UnitedAg Support:

Taking care of your mental health is important, and you don't have to navigate it alone. Need support but not sure where to start, connect with our **Member Services** team for guidance on available mental health resources and benefits. Call **(800) 223-4590** or explore the online resources below.



unitedag.springhealth.com



teladoc.com/unitedag



blueshieldca.com





On Mother's Day

Mother's Day can bring up complex feelings.

It's a day that can be filled with love, joy, and gratitude, as we celebrate the people who raised us.

It can also be a day filled with grief, especially if you have lost a mother or a child. It can bring up feelings of anger, frustration and disappointment about not so great childhood memories, infertility, or pregnancy loss.

All of these feelings are valid. We all have different relationships and experiences with the mothers and mother figures in our lives, and different experiences as mothers ourselves.

If this day is difficult for you, know that you have support. There are things you can do to help make the day a little easier:

- **Make a plan.** Think about how you want to spend your day. A fixed schedule can help you manage your emotions and minimize your worry.
- **Find an outlet.** Express yourself in a way that feels good. Stay in and read, watch a movie, or cook. Or, go do something you really enjoy.
- **Avoid judgement.** Try not to judge your feelings or worry about other people's relationship to the day. Whatever this day feels like for you is okay.
- **Remember grief is a form of love.** Remind yourself that when you let yourself feel your emotions, you honor the loss.
- **Connect with a friend.** Spend time with someone who makes you feel good, makes you laugh, or shares your experience.

Know someone who is struggling?

Acknowledge what they're going through and give space for their experience. Ask how you can best support them in a way that feels meaningful. If you're finding it difficult to navigate your own feelings, a Spring Health therapist or coach can provide guidance and help you work through them.

Visit unitedag.springhealth.com for support.



CALM YOUR MIND *with foods*

Facing stressful and worry-filled moments? For many, the reaction may be to indulge in foods that give you comfort. And these foods will most likely be filled with salt, fat, sugar and unhealthy ingredients. Stress eating is something almost all of us do at some point or another.

However, it's not all wrong. While it's not good to overindulge as a coping mechanism, there are foods that can help calm your feelings. Healthy foods can affect your body and mind in a positive way.




People eat
30-40%
more food when experiencing
stress.

Unresolved stress can lead to long-term issues like those listed below and more.

Stress can cause emotional and physical symptoms like:

- Irritability
- Muscle pain and tension
- Anger
- Difficulty sleeping
- Tiredness (fatigue)
- Digestive troubles

Eating (for) your feelings

There is a well-known relationship between nutrition and physical health. There is also a strong link to mental health and emotional well-being. That is where the terms “comfort food” and “hangry” come from. Research shows that nutrient-dense foods improve mental health.

Include a variety of fruits, vegetables, lean proteins and whole grains in your diet. Foods rich in antioxidants, omega-3 fatty acids, vitamin D and probiotic fiber are plentiful and delicious. Consider adding the following to your meals:



Beans and legumes

Pinto, black, navy, red or kidney beans, lentils and peas.



Fruits

Apples, prunes, cherries, plums, berries, apricots, peaches and oranges.



Nuts and seeds

Almonds, walnuts and pecans, flax and sunflower seeds.



Vegetables

Artichokes, kale, cabbage, spinach, carrots, mushrooms, tomato, cucumber, beets and broccoli.



Healthy fats

Olives, avocados, nuts (walnuts, almonds) and oily fish (salmon, sardines).



Herbs and spices

Cinnamon, garlic, dill, parsley, turmeric and black pepper.

Remember that your body and mind are linked. What you feed your body will also affect your brain and feelings.

MUSHROOM & Spinach Frittata

Makes: 6 servings | Prep: 10 min | Cook: 18 min

A frittata is easy to make and can be packed with nutrients, depending on the vegetables you add. This version has antioxidants and fiber from the spinach and vitamin D from the mushrooms.

Ingredients:

- 5 eggs
- 1 cup unflavored, unsweetened almond milk (or other milk of your choice)
- ½ tsp of sea salt
- ¼ tsp ground black pepper
- 1 tbsp olive oil
- 1 cup of spinach, fresh or frozen (thawed and drained)
- 1 cup of mushrooms, chopped.

Preparation:

1. Preheat the oven to 350°F and line a casserole dish with parchment paper.
2. In a medium-sized bowl, whisk the eggs with the milk, salt, pepper and parsley and set aside.
3. Heat the olive oil in a frying pan over medium heat.
4. Sauté the spinach and mushrooms in the oil until the mushrooms are lightly brown, about 3 minutes. Allow to cool.
5. Place the cooled mushroom-spinach mixture in the casserole dish.
6. Pour the egg mixture over the vegetables, cover with foil and bake until the eggs are just set, 15–18 minutes. The frittata is cooked when it's just firm to the touch.
7. Cut into 6 pieces and serve.

Adapted from materials provided by Teladoc Health.



Nutrition:

Per serving

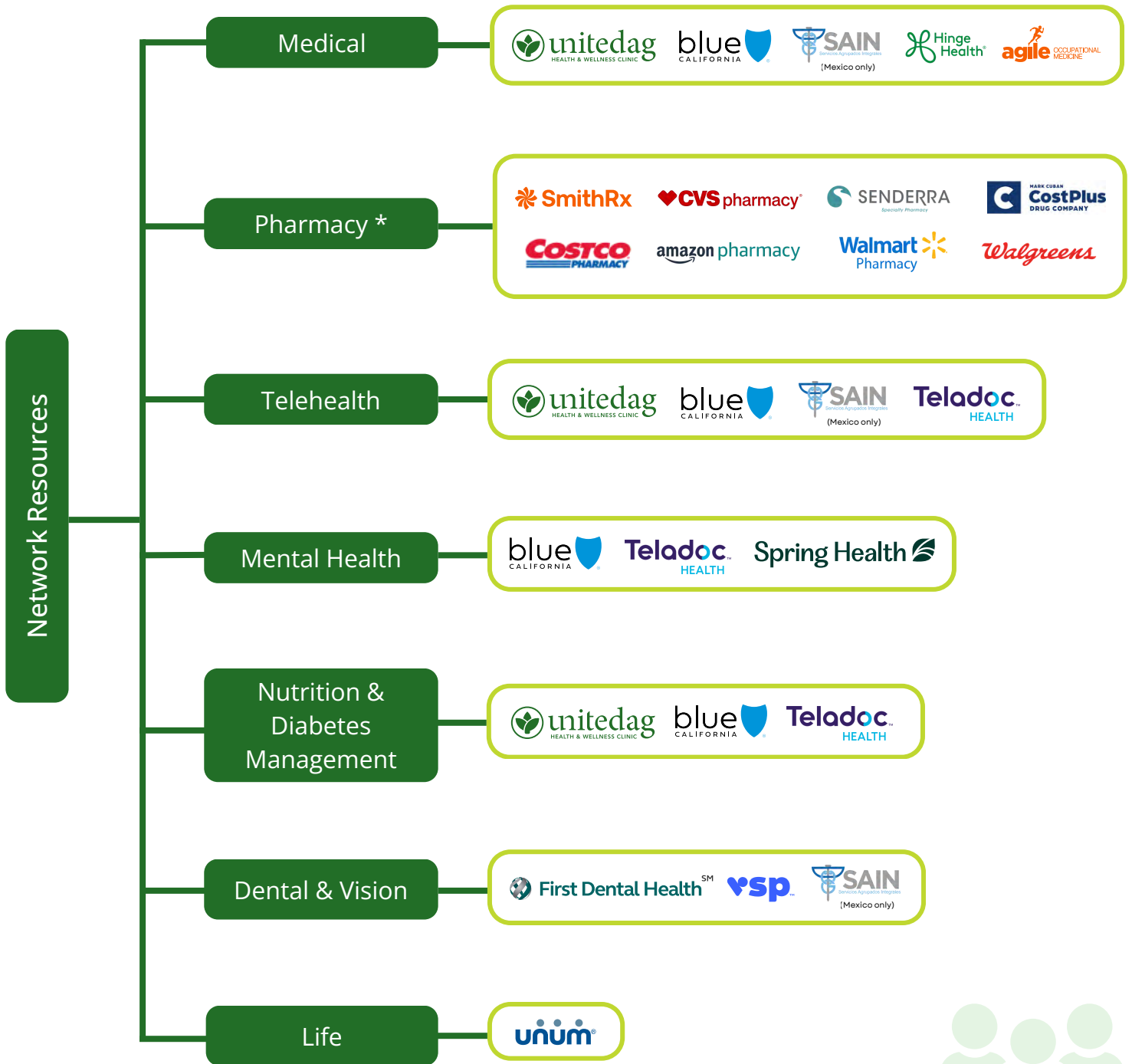
Calories: 98

- Total fat: 7 g
- Saturated fat: 2 g
- Sodium: 314 mg
- Cholesterol: 175 mg
- Total carbs: 2 g
- Fiber: 1 g
- Sugars: 0 g
- Protein: 7 g
- Potassium: 8 mg

Your health and wellness matter. Your benefits include access to Teladoc Health for convenient care and diabetes management support. Visit teladoc.com/unitedag to get started.



YOUR HEALTH NETWORK OVERVIEW



***More than 65,000 pharmacies nationwide.**

For more information visit: unitedag.org/health-benefits



HOW CONNECT 360 HELPS MEMBERS SAVE

Connect 360 helps members access programs that can significantly lower prescription costs.

Connect 360 Programs you may qualify for:

Income-Based Assistance Programs

Members who meet certain income guidelines can reduce or eliminate their cost share through drug manufacturer programs or grant support.

Manufacturer Coupon Programs

Members are eligible regardless of income, reducing or eliminating cost share through drug manufacturer discounts.

Generic Alternatives Programs

Members with eligible high-cost generics can reduce cost share through lower cost, sometimes to zero.

Autoimmune Program

Members can access lower-cost biosimilars for autoimmune diseases at a \$0 copay through partner pharmacies.



Why it Matters

- Access the lowest cost available for your medication.
- Get 1:1 support navigating normally complex manufacturer coupon programs.
- Adoption of Connect 360 programs helps keep pharmacy spending steady, making for more moderate rate increases from the health plan.
- Member participation is required to continue filling the applicable medications.

The SmithRx Connect Team Helps You Save

Initial Outreach

Members who meet certain income guidelines can reduce or eliminate their cost share through drug manufacturer programs or grant support.

Dedicated Patient Advocate

You will be assigned a Patient Advocate to walk you through next steps.

Program Enrollment

Your Patient Advocate will help you complete any necessary paperwork to enroll in the savings program. They can even coordinate with your provider and pharmacy.

Refill your Prescription

Your patient Advocate will make sure you have been able to refill your prescription at the new, lower cost.

Download the SmithRx Connect 360 Program flyer by visiting: unitedag.org/smithrx-connect360.

If you have further questions connect with our [Member Services](#) at (800) 223-4590 for more information.



A NEW CANCER SUPPORT BENEFIT

Providing a patient-first solution for cancer and autoimmune care.

bSMART Benefits at a Glance:



No Financial Burden

\$0 Out-of-pocket for covered services



Faster Access to Care



Education, Support, and Choice

Personalized guidance every step



Expert Second Opinions

Confidence in your treatment decisions

Who is benefitSMART?

UnitedAg's benefitsSMART (bSMART) Cancer Solutions puts members first, offering a patient-centered approach to cancer and autoimmune care. Members gain faster access to treatment, expert second opinions, and personalized guidance, empowering them with the knowledge and support needed to make informed healthcare decisions.

With \$0 out-of-pocket costs for covered services, bSMART also helps ease the financial burden, allowing members to focus on their health and recovery.

If you would like to learn more about **bSMART Cancer Solutions** you can contact our **Member Services Team**.

Call: 800.223.4590

Text: 949.594.0788

Email: memberservices@unitedag.org

Patient Testimonial:

"Eternally grateful. bSMART and this process has been beyond exceptional."



UnitedAg and **AgSafe** have partnered to provide members with expanded access to trusted safety, HR, and training resources, supporting safer workplaces, compliance, and workforce development in agriculture.

this month's member webinar :

AGRICULTURE WAGE AND HOUR REVIEW

Supervisors play a critical role in ensuring wage and hour compliance—and small missteps can lead to significant risk. This webinar provides a clear, practical overview of key wage and hour requirements specific to agricultural operations, helping supervisors understand their responsibilities and how to apply them in day-to-day management.

Participants will gain insight into core topics such as hours worked, proper timekeeping, minimum wage considerations, overtime, and common compliance pitfalls. The session will also highlight real-world scenarios supervisors face in the field, including travel time, rest and meal periods, and handling payroll questions from employees.



Webinar Details

Wednesday, May 20, 2026 | 9:00 AM - 10:30 AM

Note: *Zoom login details will be emailed to registrants shortly before the event.*

To register scan the QR code or visit:
unitedag.org/agsafewebinar



Questions regarding the upcoming webinar? Email membership@unitedag.org.



healthchats

UnitedAg's **HealthChats** webinar series delivers practical health tips from medical professionals covering nutrition, mental health, immunizations, and chronic disease prevention.

CharlasSaludables, the Spanish-language series, offers the same valuable insights for Spanish-speaking members. Each 30-minute session is packed with actionable advice to support healthier lifestyles—making wellness simple, convenient, and accessible. Together, these programs highlight UnitedAg's commitment to member well-being.

2026 WEBINAR SCHEDULE

Building Healthy Habits

Now available on YouTube.

[Watch the English Webinar](#)

[Watch the Spanish Webinar](#)

Safeguarding Your Mental Health

Now available on YouTube.

[Watch the English Webinar](#)

[Watch the Spanish Webinar](#)

Nutrition

Thursday, July 16

English (10:00 am): [Register](#)

Spanish (3:00 pm): [Register](#)

Importance of Vaccines

Thursday, September 17

English (10:00 am): [Register](#)

Spanish (3:00 pm): [Register](#)

Diabetes and Prediabetes

Thursday, November 19

English (10:00 am): [Register](#)

Spanish (3:00 pm): [Register](#)

Mood and Food

Friday, December 4

English (10:00 am): [Register](#)

Spanish (3:00 pm): [Register](#)

Register for HealthChats and Charlas Saludables at unitedag.org/healthchats. Charlas Saludables—the Spanish version of each webinar is held the same day as the English session at 3:00 PM. Missed a session? Watch past webinars anytime on YouTube at youtube.com/@unitedag.



WELLNESS IN 2026

At UnitedAg, a thriving workforce starts with health and well-being. Our 2026 wellness initiatives support mental and physical health, boost morale, and foster a positive workplace culture. Explore quarter one's initiatives and see what's ahead for 2026.

Ready to bring wellness to your workplace?

Contact clientservices@unitedag.org to learn more!

QUARTER 1

JANUARY

Annual Check-Up
The Importance of Yearly Check-Ups

FEBRUARY

Building Healthy Habits for a Healthy Heart
Heart Health Awareness

MARCH

Understanding Autoimmune Diseases
Autoimmune Awareness

QUARTER 2

APRIL

See Your Best
Eye Health Awareness

MAY

Check In, Speak Out
Men's Mental Health Awareness

JUNE

Sleep Well, Live Well
Better Sleep Month

QUARTER 3

JULY

Soak Up the Sun Safely
UV & Sun Protection Awareness

AUGUST

Know the Signs
Ovarian Cancer Awareness Month

SEPTEMBER

Stay Healthy This Season
Flu & Immunization

QUARTER 4

OCTOBER

Early Detection Matters
Breast Cancer Awareness

NOVEMBER

Manage Your Risk
Diabetes Awareness Month

DECEMBER

Happy Gut, Healthy Life
Digestive Health Wellness



MEMBER RESOURCES

Below are important links and information to help you understand and access your health benefits.

UnitedAg Member Services

Member Services.....	800.223.4590 memberservices@unitedag.org
Member Advocate Service.....	800.223.4590 memberadvocate@unitedag.org
SMS/Text Messaging Service.....	English: 949.594.0788 Spanish: 949.524.4877



UnitedAg Hours of Service

Monday - Friday.....	6:30 am - 5:30 pm
Saturday.....	7:00 am - 3:30 pm

Network Partners

UnitedAg Health & Wellness Clinics.....	877.877.7981
Blue Shield of California (Pre-Authorization).....	800.541.6652
Blue Shield National Coverage Network (Outside CA).....	800.541.6652
SAIN (Outside U.S.).....	653.536.7800
SmithRx (Pharmacy).....	833.573.7797
Specialty Pharmacy Service.....	800.223.4590
Teladoc (Telemedicine).....	800.835.2362
myStrength (Mental Health Care).....	800.945.4355
Spring Health (Mental Health Care).....	855.629.0554
First Dental Health (Dental).....	800.334.7244
VSP (Vision).....	800.877.7195

Helpful Links

HealthChats

unitedag.org/healthchats

Member Health Portal

unitedag.org/healthportal

Health & Wellness Clinics

ua.clinic

Network Partner Directories

unitedag.org/networks

Quick Guide

unitedag.org/quickguide

Summary Plan Description (SPD)

English & Spanish:

unitedag.org/spd

Digital Health Pass

unitedag.org/digitalhealthpass

UPCOMING EVENTS

(SCAN THE QR CODES BELOW TO LEARN MORE & REGISTER)



[Webinar: Agriculture Wage and Hour Review](#)
Wednesday, May 20 | 10:30 AM



healthchats

[HealthChats Webinar: Nutrition](#)
Thursday, July 16 | 10:00 AM



Watch our story by visiting: "[United in the Fields](#)" or scan the QR code.

Subscribe to **HEALTHY U**

Subscribe to get the Healthy U newsletter in your inbox and stay informed, inspired, and well—every month.

signup.unitedag.org/healthyu



Photo Courtesy of California Strawberry Commission

thank you to our **CONTRIBUTORS**



SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE



DESCUBRA HINGE HEALTH

Obtén terapia de ejercicio virtual y mucho más **sin costo** con Hinge Health.*

*La elegibilidad está sujeta al plan de salud.

CONTENIDO *del mes*

- 03 | Hinge Health: Su aliado en el alivio del dolor
- 04 | Busque apoyo (iniciativa de bienestar del mes)
- 05 | Cuidando su salud mental
- 06 | Navegando las emociones del Día de las Madres
- 07 | Calme su mente con los alimentos
- 08 | Receta de frittata de champiñones y espinaca
- 09 | Resumen de su red de atención médica
- 10 | Connect 360 de SmithRx: ahorro para los miembros
- 11 | benefitSMART: Respaldo para cáncer y enfermedades autoinmunes
- 12 | Seminario de AgSafe: horas y sueldos en la agricultura para supervisores
- 13 | Calendario de webinars de CharlasSaludables y HealthChats
- 14 | Iniciativas de bienestar corporativo
- 15 | Recursos y enlaces útiles para miembros

gracias al patrocinio de:



Terapia de ejercicios. Sin salir de casa.

Únete a Hinge Health para acceder a ejercicios terapéuticos sin salir de casa. Sin copagos. Sin visitas al consultorio. Si tienes problemas de dolor articular o muscular, Hinge Health puede ayudarte. Reduce su dolor de espalda y articulaciones con solo 15 minutos al día.

¿Qué incluye mi programa?

- Acceso ilimitado a sus ejercicios y estiramientos personalizados desarrollados por fisioterapeutas.
- Prácticas sesiones de ejercicio que puedes hacer en cualquier momento y en cualquier lugar con la aplicación de Hinge Health.
- Apoyo personalizado y dedicado de un fisioterapeuta y un coach de salud calificado.
- Ejercicios terapéuticos personalizados para el embarazo y el posparto, el control de la vejiga, el fortalecimiento del músculo pélvico o la relajación muscular pélvica.

Escanea este código QR para inscribirte o visita la página:

hinge.health/unitedag-oe



Por favor, utiliza la cámara predeterminada de su dispositivo para escanear el código QR, no una aplicación de terceros. Si eres dirigido a un sitio diferente al URL mencionado anteriormente, no continúes.

\$0
costo para usted



SOLO PARA NUEVOS MIEMBROS

Inicia tu programa y recibe una pistola de masaje de nuestra parte.*



Hinge Health está disponible en español.

Alivia los dolores articulares y musculares y previene las lesiones con tus beneficios de salud gratuitos.

*La elegibilidad para recibir artículos de cortesía se basa en el programa en el que usted haya sido asignado y está sujeta a disponibilidad al completar su primera sesión de terapia de ejercicios. Los usuarios podrán recibir un artículo alternativo si el artículo destacado no se encuentra disponible.

Los miembros y dependientes mayores de 18 años inscritos en un plan médico de UnitedAg son elegibles.

Busque apoyo

Cuidado de la salud mental de los hombres

Como parte de nuestra iniciativa busque apoyo para la concienciación sobre la salud mental masculina, reconocemos que muchos hombres en la agricultura cargan con una gran responsabilidad. Las jornadas largas, la incertidumbre y la presión constante pueden afectar la salud, y es fácil sentir que se debe cargar con todo en soledad. Pero nadie está destinado a llevar esas cargas solo. Comunicarse, apoyarse mutuamente y estar presentes son actos de fortaleza y cuidado. La salud mental es tan importante como la salud física, y toda persona merece apoyo ante los retos de la vida.

Señales de que podrías estar pasando por dificultades:

- Sentirse más triste, deprimido o enojado de lo normal
- Sentirse siempre cansado o con poca energía
- Perder interés en actividades que antes disfrutaba
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Alejarse de amigos o familiares
- Cambios en el sueño o el apetito

Si usted nota alguna de estas señales, es buena idea hablar con alguien. Ignorar sus emociones puede llevar a problemas mayores, como la depresión o la ansiedad. Está bien admitir que las cosas se sienten difíciles — ese es el primer paso hacia el bienestar.

Estrategias para cuidar su salud mental:

- **Hable con alguien de su confianza.** Compartir sus pensamientos con un amigo o familiar puede aliviar una gran carga.
- **Practique el autocuidado.** Dédiqúe tiempo a actividades que le ayuden a relajarse, ya sea ejercicio, pasatiempos o tiempo al aire libre.
- **Cuestione los pensamientos negativos.** Si se dice a sí mismo “Debo ser más fuerte” o “No puedo mostrar debilidad”, recuérdese que buscar ayuda también es una muestra de fortaleza.
- **Encuentre formas saludables de expresar sus emociones.** Intente hacer ejercicio, hablar con alguien de confianza o meditar para procesar lo que siente. Guardarse todo puede empeorar las cosas.
- **Rompa el silencio.** Comparta su propia experiencia de salud mental o apoye a quienes estén pasando por algo difícil. Esto ayuda a normalizar las conversaciones sobre salud mental.
- **Dé el primer paso hoy.** Considere ponerse en contacto con un terapeuta o coach que pueda guiarle en los desafíos que enfrenta. Está bien pedir ayuda; merece apoyo.



Cuidando su salud mental

Señales de alerta y autorreflexión

Como parte del Mes de Concientización sobre la Salud Mental, le invitamos a tomarse un momento para reconocer sus emociones y sentimientos. Cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su bienestar físico. Los retos de la vida a veces pueden sentirse abrumadores, pero reconocer las señales de alerta puede ayudarle a tomar pasos hacia el bienestar. Le compartimos algunas señales a las que debe prestar atención, junto con formas de cuidar su salud mental y cómo UnitedAg puede brindarle apoyo.

Qué debe observar:

- **Cambios en su estado de ánimo:** ¿Se siente triste, ansioso o enojado con más frecuencia que lo normal? ¿Esos sentimientos duran días o semanas?
- **Alejamiento de los demás:** ¿Evita situaciones sociales o actividades que antes disfrutaba? ¿Prefiere estar solo, aunque antes disfrutaba estar con amigos o familiares?
- **Cambios en el sueño o el apetito:** ¿Duerme demasiado, muy poco o tiene insomnio? ¿Ha cambiado significativamente su apetito, ya sea aumentando o disminuyendo?
- **Agotamiento o falta de motivación:** ¿Se siente cansado todo el tiempo, incluso después de descansar? ¿Le cuesta preocuparse por cosas que antes le entusiasmaban?
- **Molestias físicas:** ¿Tiene dolores de cabeza, de estómago u otros malestares físicos sin explicación aparente que podrían estar relacionados con el estrés?



Qué puede hacer usted:

- **Hable con alguien de su confianza.** Comuníquese con un amigo, familiar o profesional. A veces, tan solo hablar de lo que siente puede ser un gran alivio.
- **Practique el autocuidado.** Dedique tiempo a actividades que le relajen y recarguen energía, como dar un paseo, leer un libro o hacer algo creativo.
- **Sea amable consigo mismo.** Recuerde que está bien no tener todo resuelto. Dése permiso de tomar descansos y enfocarse en su bienestar.

Cómo apoyar a otros:

- **Pregúnteles cómo están.** Exprese su preocupación con amabilidad y pregunte cómo se sienten.
- **Escuche sin juzgar.** Permita que compartan sus pensamientos sin interrumpir ni ofrecer soluciones rápidas.
- **Fomente el diálogo abierto.** Haga saber que está bien hablar de sus sentimientos y dificultades.
- **Sea un apoyo.** Asegúreles que no están solos y que está bien buscar ayuda.
- **Cree un ambiente seguro.** Genere un espacio donde se sientan cómodos al compartir y recuperar el equilibrio emocional.
- **Ofrezca recursos.** Sugiera el acceso a un consejero, terapeuta o profesional de salud mental.

Apoyo de UnitedAg:

Cuidar su salud mental es importante, y no tiene que hacerlo solo. Si necesita apoyo pero no sabe por dónde empezar, comuníquese con nuestro equipo **Servicios al Miembro** para una guía sobre los recursos y beneficios de salud mental disponibles. Llame al **(800) 223 - 4590** o explore los recursos en línea.

Spring Health

unitedag.springhealth.com

Teladoc
HEALTH

teladoc.com/unitedag

blue
CALIFORNIA

blueshieldca.com



En el Día de la Madre

El Día de la Madre puede despertar sentimientos complejos.

El Día de las Madres puede despertar sentimientos complejos. Es un día que puede estar lleno de amor, alegría y gratitud mientras celebramos a quienes nos criaron.

También puede ser un día de duelo, especialmente si ha perdido a una madre o a un hijo. Puede traer sentimientos de enojo, frustración y decepción relacionados con recuerdos difíciles de la infancia, la infertilidad o la pérdida de un embarazo.

Todos estos sentimientos son válidos. Todos tenemos relaciones y experiencias diferentes con las madres y figuras maternas en nuestra vida, así como experiencias distintas como madres.

Si este día es difícil para usted, sepa que cuenta con apoyo.

Hay cosas que puede hacer para que el día sea un poco más llevadero:

- **Haga un plan. Piense cómo desea pasar su día.** Tener una rutina puede ayudarle a manejar sus emociones y reducir la ansiedad.
- **Encúntre una salida. Exprésese de una manera que le haga bien.** Quédese en casa y lea, vea una película o cocine. O salga a hacer algo que realmente disfrute.
- **Evite juzgarse.** No juzgue sus sentimientos ni se preocupe por la relación de otras personas con este día. Lo que este día signifique para usted es completamente válido.
- **Recuerde que el duelo es una forma de amor.** Cuando se permite sentir sus emociones, honra lo que ha perdido.
- **Conéctese con un amigo.** Pase tiempo con alguien que le haga sentir bien, que le haga reír o que comparta su experiencia.

¿Conoce a alguien que esté pasando por un momento difícil?

Reconozca lo que está viviendo y déle espacio para su experiencia. Pregúntele cómo puede apoyarle de manera significativa. Si usted mismo tiene dificultades para manejar sus sentimientos, un terapeuta o coach de Spring Health puede brindarle orientación.

Visite unitedag.springhealth.com para obtener apoyo.

Adaptado de materiales proporcionados por Spring Health.

CALME SU MENTE *con alimentos*

¿Enfrenta momentos de estrés y preocupación? Para muchas personas, la reacción puede ser recurrir a alimentos que les dan consuelo. Y es muy probable que esos alimentos estén llenos de sal, grasa, azúcar e ingredientes poco saludables. Comer por estrés es algo que casi todos hacemos en algún momento.

Sin embargo, no todo está perdido. Aunque no es bueno comer en exceso como mecanismo de escape, hay alimentos que pueden ayudar a calmar sus emociones. Los alimentos saludables pueden tener un efecto positivo en su cuerpo y su mente.



Las personas comen entre
30-40%
más cuando están bajo
estrés.

El estrés no resuelto puede provocar problemas a largo plazo como los que se mencionan a continuación.

El estrés puede causar síntomas emocionales y físicos como:

- Irritabilidad
- Dolor y tensión muscular
- Enojo
- Dificultad para dormir
- Cansancio (fatiga)
- Problemas digestivos

Comer según sus emociones

Existe una relación bien conocida entre la nutrición y la salud física. También hay un fuerte vínculo con la salud mental y el bienestar emocional. De ahí provienen términos como "comida reconfortante" y "estar de mal humor por hambre". Las investigaciones demuestran que los alimentos ricos en nutrientes mejoran la salud mental.

Incluya en su dieta una variedad de frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. Los alimentos ricos en antioxidantes, ácidos grasos omega-3, vitamina D y fibra probiótica son abundantes y deliciosos. Considere agregar los siguientes a sus comidas:



Frijoles y leguminosas

Frijoles pintos, negros, blancos, rojos o bayos, lentejas y chícharos.



Frutas

Manzanas, ciruelas pasa, cerezas, ciruelas, moras, chabacanos, duraznos y naranjas.



Nueces y semillas

Almendras, nueces de Castilla y nueces pecanas, semillas de linaza y girasol.



Verduras

Alcachofas, col rizada, repollo, espinacas, zanahorias, champiñones, jitomate, pepino, betabel y brócoli.



Grasas saludables

Aceitunas, aguacate, nueces (nuez de Castilla, almendras) y pescado graso (salmón, sardinas).



Hierbas y especias

Canela, ajo, eneldo, perejil, cúrcuma y pimienta negra.

Recuerde que su cuerpo y su mente están conectados. Lo que le da a su cuerpo también afectará su mente y sus emociones.



FRITTATA DE *Champiñones y Espinacas*

Raciones: 6 | Preparación: 10 min | Cocción: 18 min

Una frittata es fácil de preparar y puede estar cargada de nutrientes, según las verduras que le añada. Esta versión aporta antioxidantes y fibra por las espinacas, además de vitamina D de los champiñones.

Ingredientes:

- 5 huevos
- 1 taza de leche de almendras sin sabor ni azúcar (u otra leche de su elección)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molidade
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de espinacas, frescas o congeladas (descongeladas y escurridas)
- 1 taza de champiñones picados.

Preparación:

1. Precaliente el horno a 180°C (350°F) y cubra un molde para hornear con papel para hornear.
2. En un tazón mediano, bata los huevos con la leche, la sal, la pimienta y el perejil. Reserve.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
4. Saltee las espinacas y los champiñones en el aceite hasta que los champiñones estén ligeramente dorados, aproximadamente 3 minutos. Deje enfriar.
5. Coloque la mezcla fra de champiñones y espinacas en el molde para hornear.
6. Vierta la mezcla de huevo sobre las verduras, cubra con papel aluminio y hornee hasta que los huevos estén cuajados, de 15 a 18 minutos. La frittata está lista cuando esté apenas firme al tacto.
7. Corte en 6 porciones y sirva.

Adapted from materials provided by Teladoc Health.



Información nutricional por porción:

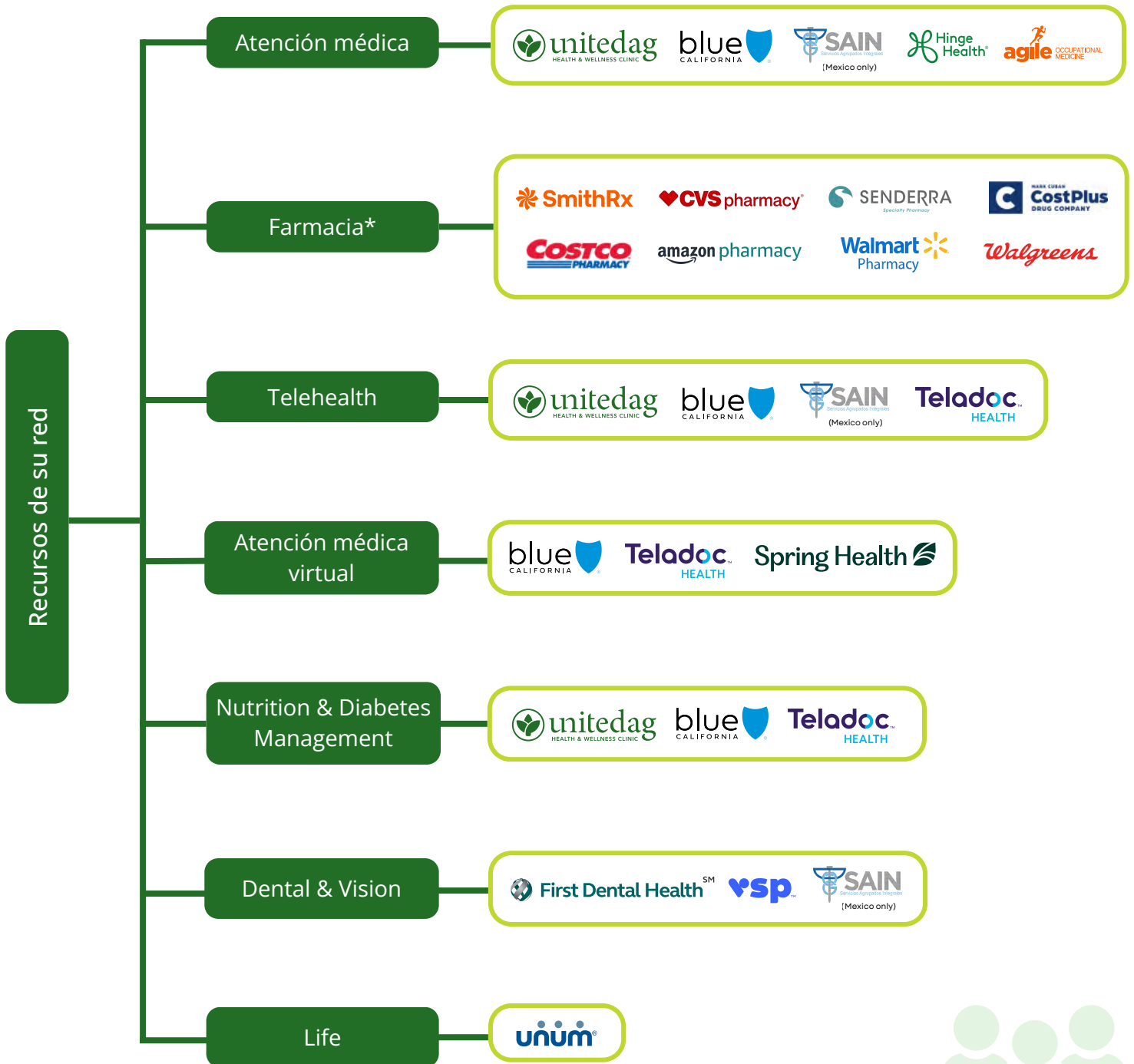
Calorías: 98

- Grasa total: 7 g
- Grasas saturadas: 2 g
- Sodio: 314 mg
- Colesterol: 175 mg
- Carbohidratos: 2 g
- Fibra: 1 g
- Azúcares: 0 g
- Proteínas: 7 g
- Potasio: 8 mg

Su salud y bienestar son importantes. Sus beneficios incluyen acceso a Teladoc Health para atención cómoda y apoyo en el manejo de la diabetes. Visite teladoc.com/unitedag para comenzar.



CONOZCA SU RED DE SALUD



*Más de 65,000 farmacias disponibles en todo el país y en Mexico

Para obtener más información, visite: unitedag.org/health-benefits

CÓMO CONNECT 360 AYUDA A LOS MIEMBROS

Connect 360 ayuda a sus miembros a acceder a programas que pueden reducir significativamente los costos de los medicamentos recetados.

Programas de Connect 360 para los que podrías calificar:

Programas de asistencia según los ingresos

Los miembros que cumplan con ciertos requisitos de ingresos pueden reducir o eliminar sus costos mediante programas de fabricantes de medicamentos o apoyo de subvenciones.

Programas de cupones de fabricantes

Los miembros pueden calificar sin importar sus ingresos, lo que ayuda a reducir o eliminar los costos mediante programas de descuentos de fabricantes.

Programas de alternativas genéricas

Los miembros con medicamentos genéricos elegibles de alto costo pueden reducir sus gastos con opciones de menor costo, y en algunos casos, sin costo.

Programa para enfermedades autoinmunes

Acceso a medicamentos biosimilares de menor costo con copago de \$0 en farmacias participantes.



¿Por qué es importante?

- Acceda al costo más bajo disponible para sus medicamentos.
- Reciba apoyo personalizado para entender programas de cupones de fabricantes.
- Los programas Connect 360 ayudan a mantener estables los costos de farmacia y aumentos más moderados en el plan de salud.
- Es necesario participar en el programa para continuar recibiendo ciertos medicamentos.

El equipo de SmithRx Connect te ayuda a ahorrar

Primer contacto

Los miembros que cumplan requisitos de ingresos pueden reducir o eliminar sus costos con apoyo de fabricantes o subvenciones.

Persona de apoyo al paciente

Se le asignará una persona de apoyo al paciente para guiarle en los siguientes pasos.

Inscripción al programa

Su persona de apoyo al paciente le ayudará a completar la documentación necesaria para inscribirse en el programa de ahorro. Incluso puede coordinar con su médico y farmacia.

Reposición de su receta

Su persona de apoyo al paciente se asegurará de que pueda volver a surtir su receta con el nuevo costo reducido.

Descargue el folleto del programa SmithRx Connect 360 visitando: unitedag.org/smithrx-connect360.

Si tiene preguntas, comuníquese con nuestro [Servicio al Miembro](#) al (800) 223-4590.



Respaldo para cáncer y enfermedades autoinmunes

Una solución centrada en el paciente para el tratamiento del cáncer y las enfermedades autoinmunes.

Todo lo que bSMART ofrece:



Sin carga financiera

\$0 de gasto de bolsillo para servicios cubiertos



Acceso más rápido a la atención.



Educación, apoyo y elección

Orientación personalizada en cada paso



Segundas opiniones de expertos

Confianza en sus decisiones de tratamiento.

Descubre benefitSMART

UnitedAg benefitSMART (bSMART) Cancer Solutions pone a los miembros en primer lugar, ofreciendo un enfoque centrado en el paciente para el cuidado del cáncer y las enfermedades autoinmunes. Los miembros obtienen acceso más rápido a los tratamientos, segundas opiniones de expertos y orientación personalizada, lo que les brinda el conocimiento y el apoyo necesarios para tomar decisiones de salud informadas.

Con \$0 de gasto de bolsillo en los servicios cubiertos, bSMART también ayuda a reducir la carga financiera, permitiendo que los miembros se concentren en su salud y recuperación.

Si deseas obtener más información sobre **bSMART Cancer Solutions**, puedes comunicarte con nuestro equipo de **Servicio al Miembro**.

Llama a: 800.223.4590

Mensaje de texto: 949.524.4877

Correo: memberservices@unitedag.org

Testimonio de paciente:

“Eternamente agradecido. bSMART y este proceso han sido más que excepcionales.”



UnitedAg y **AgSafe** se han asociado para brindar a los miembros mayor acceso a recursos confiables de seguridad, recursos humanos y capacitación, promoviendo entornos de trabajo más seguros, el cumplimiento y el desarrollo de la fuerza laboral agrícola.

Seminario web para miembros de este mes:

REPASO DE HORAS Y SUELDOS EN LA AGRICULTURA

Los supervisores desempeñan un papel clave para garantizar el cumplimiento de las normas de salario y horas trabajadas, y pequeños errores pueden generar riesgos importantes. Este seminario web ofrece una guía clara y práctica sobre los principales requisitos aplicables a las operaciones agrícolas, ayudando a los supervisores a comprender sus responsabilidades y cómo aplicarlas en el día a día.

Las personas participantes conocerán temas esenciales como horas trabajadas, registro adecuado del tiempo, salario mínimo, horas extra y errores comunes de cumplimiento. También se abordarán situaciones reales del campo, como tiempos de traslado, periodos de descanso y comida, y cómo responder a preguntas de nómina por parte del personal.



Detalles del seminario web en español

Miércoles 20 de mayo de 2026 | 1 p.m. – 2:30 p.m.

Nota: *Los datos de acceso a Zoom se enviarán por correo electrónico a las personas registradas antes del evento.*

Para registrarse, escanee el código QR o visite:

unitedag.org/agsafewebinar-esp



¿Preguntas sobre el próximo webinar? Escriba a membership@unitedag.org.



charlas saludables

La serie de seminarios **HealthChats** de UnitedAg ofrece educación práctica sobre salud para sus miembros, con profesionales médicos que abordan temas como nutrición, salud mental, vacunación y prevención de enfermedades crónicas.

La serie en español, **CharlasSaludables**, ofrece los mismos recursos para los miembros hispanohablantes. Cada sesión de 30 minutos brinda consejos prácticos para un estilo de vida más saludable, facilitando así el acceso al bienestar. En conjunto, estos programas reflejan el compromiso de UnitedAg con el bienestar de sus miembros.

CALENDARIO DE SEMINARIOS 2026

Construyendo hábitos saludables

Viernes, 20 de marzo

Español: [Ver la grabación](#)

Inglés: [Ver la grabación](#)

Importancia de las vacunas

Jueves, 17 de septiembre

Español: [Ver la grabación](#)

Inglés: [Ver la grabación](#)

Protegiendo su salud mental

Viernes, 8 de mayo

Español: [Ver la grabación](#)

Inglés: [Ver la grabación](#)

Diabetes y prediabetes

Jueves, 19 de noviembre

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

Nutrición

Jueves, 16 de julio

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

Estado de ánimo y alimentación

Viernes, 4 de diciembre

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

Regístrese para CharlasSaludables o HealthChats a través de los enlaces anteriores o en línea en unitedag.org/healthchats. La versión en español de cada seminario web, se lleva a cabo el mismo día que la sesión en inglés a las 3:00 p. m.



BIENESTAR EN 2026

En UnitedAg, una fuerza laboral próspera comienza con la salud y el bienestar. Nuestras iniciativas de bienestar para 2026 apoyan la salud mental y física, mejoran la moral y fomentan una cultura laboral positiva. Vea las iniciativas de bienestar para todo el año 2026.

¿Listo para llevar el bienestar a su lugar de trabajo?

Contáctenos en: clientservices@unitedag.org

PRIMER TRIMESTRE

ENERO

Chequeo anual

La importancia de los chequeos anuales

FEBRERO

Construyendo hábitos saludables para un corazón sano

Conciencia sobre la salud del corazón

MARZO

¿Qué son las enfermedades autoinmunes?

Conciencia sobre enfermedades autoinmunes

SEGUNDO TRIMESTRE

ABRIL

Proteja su vista

Conciencia sobre la salud ocular

MAYO

Busque apoyo

Cuidado de la salud mental de los hombres

JUNIO

Duerme bien, vive bien

Mes del buen dormir

TERCER TRIMESTRE

JULIO

Disfruta del sol de manera segura

Protección solar y exposición a rayos UV

AGOSTO

Conoce las señales

Concienciación sobre el cáncer de ovario

SEPTIEMBRE

Mantente saludable en la temporada de gripe

Vacunas contra la gripe

CUARTO TRIMESTRE

OCTUBRE

La detección temprana importa

Conciencia sobre el cáncer de mama

NOVIEMBRE

Maneje su riesgo

Concienciación sobre la diabetes

DICIEMBRE

Intestino sano, vida saludable

Salud digestiva



RECURSOS PARA MIEMBROS

A continuación se encuentran enlaces e información importantes para ayudarlos a comprender y acceder a sus beneficios de salud.

Servicio al Miembro

Servicio al Miembro.....800.223.4590
memberservices@unitedag.org

Servicio de Portavoz para el Miembro.....800.223.4590
memberadvocate@unitedag.org

Servicio de mensajes de texto....**Inglés:** 949.594.0788
Español: 949.524.4877

Horas de Servicio

Lunes - Viernes.....6:30 am - 5:30 pm
Sábado.....7:00 am - 3:30 pm

Socios de la red

UnitedAg Clínicas de Salud y Bienestar.....877.877.7981
Blue Shield of California (Preautorización).....800.541.6652
Blue Shield National Network (Fuera de CA).....800.541.6652
SAIN (Fuera de U.S.).....653.536.7800
SmithRx (Farmacia).....833.573.7797
Servicio de Farmacia Especializada.....800.223.4590
Teladoc (Telemedicina).....800.835.2362
myStrength (Mental Health Care).....800.945.4355
Spring Health (Cuidado de la salud mental).....855.629.0554
First Dental Health (Servicios dentales).....800.334.7244
VSP (Visión).....800.877.7195



Enlaces Útiles

Portal de Salud para Miembros
unitedag.org/healthportal

Clínicas de Salud y Bienestar en California
ua.clinic

Directorios de Socios de red
unitedag.org/networks

Una guía rápida
unitedag.org/quickguide

El Resumen de la Descripción del Plan (SPD)
unitedag.org/spd2026-sp

Directorio de proveedores en México
unitedag.org/saindirectory

Pase Digital de Salud
unitedag.org/digitalhealthpass

Suscríbese a **SALUDABLE**

Suscríbese para recibir el boletín informativo Saludable en su correo electrónico y manténgase informado, inspirado y saludable, mes tras mes.

signup.unitedag.org/saludable



Fotografía cortesía de la Comisión de la Fresa de California

Agradecemos a todos nuestros COLABORADORES

