

HEALTHY U

YOUR SOURCE AND GUIDE FOR HEALTHY LIVING

CONNECT 360 BY SMITHRX

Connect 360 provides members access to programs that reduce prescription costs.

TABLE *of* CONTENTS

- 03 | How Connect 360 Helps Members Save
- 04 | Why Sleep Matters in Agriculture
(Wellness Initiative Spotlight)
- 06 | Modify Habits For BIG HEALTH WINS
- 08 | Grilled Shrimp Taco with Cabbage Slaw Recipe
- 09 | Alcohol & Substance Abuse: Know the Signs. Get Support.
- 10 | Mexico Cross-Border Network Benefits
- 11 | Your Health Network Overview
- 12 | Your Partner for Pain Relief
- 13 | HealthChats & CharlasSaludables Webinar Schedule
- 14 | Corporate Wellness Initiatives
- 15 | Member Resources & Helpful Links

proudly sponsored by:



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.

Sleep Well, Live Well:

Why Sleep Matters in Agriculture

MONTHLY WELLNESS INITIATIVE SPOTLIGHT

The alarm goes off at 4:30 a.m. There are fields to check, equipment to run, crews to coordinate, and decisions to make, all before most people have had their first cup of coffee. In agriculture, early mornings and long days are a badge of honor. But there is one thing that even the most dedicated grower, picker, or executive cannot afford to shortchange: sleep.

Sleep is not a luxury or a sign of weakness. It is a biological necessity. And for the agricultural community, where physical safety, sharp judgment, and sustained health are all on the line every single day, getting enough quality sleep may be one of the most important investments you can make in yourself and your operation.

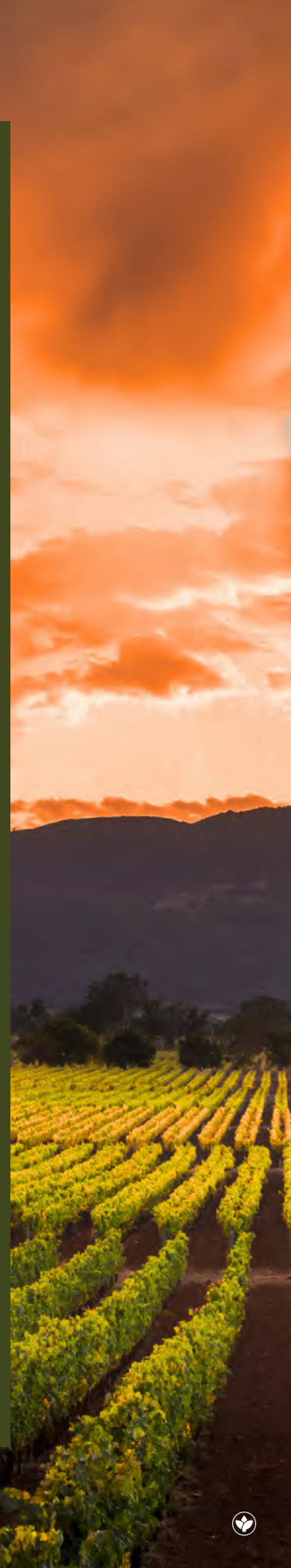
What Sleep Does for Every Body


Sleep is when your body and mind do their most important repair work. Adults need 7 to 9 hours per night. Here is what happens when you consistently get it:

- **Brain & Memory:** Sleep helps consolidate learning and memory and clears waste from the brain, including proteins linked to Alzheimer's disease..
- **Heart Health:** Consistently sleeping fewer than 6 hours is linked to significantly higher rates of hypertension, heart attack, and stroke.
- **Immune Function:** During sleep, your body produces infection-fighting cytokines. Chronic sleep loss weakens your immune response and increases your susceptibility to illness.
- **Weight & Metabolism:** Poor sleep disrupts hunger-regulating hormones (ghrelin and leptin), increasing appetite and raising the risk of obesity and Type 2 diabetes.
- **Mood & Mental Health:** Even one night of poor sleep affects emotional control. Long-term sleep loss is linked to higher anxiety and depression, which are already common in farming communities.

The Long-Term Cost of Pushing Through

Agriculture has always valued resilience, through hard seasons, tough conditions, and long days. But there is a difference between resilience and running on empty.





Research shows that regularly sleeping fewer than 7 hours a night is linked to a shorter lifespan and a higher risk of chronic diseases, including heart disease, obesity, diabetes, and dementia.

Signs You May Be Sleep Deprived

Sleep deprivation is a condition that occurs when a person does not get enough sleep. It may be short-term, lasting for a night or a few days, or it can become chronic and persist for weeks or even months. While it can be caused by many common and often non-serious factors, it may also be a symptom of certain underlying health conditions, according to the Cleveland Clinic.

- Daytime sleepiness
- Feeling groggy for more than 30 minutes after waking
- Irritability or mood swings
- Difficulty concentrating or making decisions
- Slowed reactions
- Headaches

Sleep Tips for Every Role in Ag

- Keep a consistent sleep schedule, even during harvest season.
- Sleep in a cool, dark room whenever possible.
- Avoid alcohol before bed, as it can disrupt sleep quality.
- Create a wind-down routine and step away from work before bedtime.
- Write down worries or to-do items to clear your mind.
- Limit screen time in the evening.
- Prioritize sleep during the off-season to help recharge for the next cycle.

Your Wellness Benefits Are Here To Help

With your UnitedAg benefits, you have access to wellness resources to support your whole health. Persistent sleep troubles can point to underlying conditions like sleep apnea, anxiety, or other health issues. Talk to your doctor and use your benefits to connect with a provider. Good sleep starts with good care.

Need help finding a provider or have questions?
Our Member Services Team is here to help. Call 800.223.4590.

Sources:

- Cleveland Clinic. "Sleep Deprivation: What It Is, Symptoms, Treatment & Stages." Cleveland Clinic Health Library. Last reviewed August 11, 2022. my.clevelandclinic.org/health/diseases/23970-sleep-deprivation
- American Academy of Sleep Medicine (AASM). "Sleep Duration Recommendations." aasm.org
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "Sleep and Sleep Disorders." cdc.gov/sleep
- AgriSafe Network. "Agricultural Worker Health Resources." agrisafe.org
- Sleep Foundation. "How Sleep Works." sleepfoundation.org

Modify Habits For BIG HEALTH WINS



Teladoc
HEALTH

Wouldn't it be great if our bodies delivered instant results? Eat well for a day and see perfect cholesterol? Work out once and gain stamina, strength and the ideal blood pressure? Skip dessert and instantly improve your A1c level?

Unfortunately, that's not how it works. Our bodies are finely tuned machines that need consistent care—fueling, movement, rest and engagement—day after day. Better health requires action, and results take time.

While progress isn't always immediate, effort does pay off. Sometimes, there's even an instant benefit. For example, increasing your water intake today can help you feel better right away. It may reduce the risk of constipation, kidney stones, headaches and sluggishness.

Other habits, both big and small, can move you toward better health. Even if changes in blood sugar, cholesterol or blood pressure aren't immediately visible, consistency matters. When you put in the work, results will come.

Modify Drinking

Whether you have a nightly glass of wine, or drink beer on the weekends, alcohol affects your body. However, a week after quitting, your body makes strides behind the scenes.

After one week

You sleep better, you may eat better, you're more hydrated and have improved energy

After two weeks

Stomach irritation is reduced. Acid reflux and indigestion may subside.

After three weeks

Your blood pressure is normalizing, reducing your risk of heart disease. Fewer calories can lead to lower weight

After four weeks

Your skin looks better and more hydrated. Your liver function is improving.

Stop Smoking

Quitting smoking affects your body almost immediately. You may feel it right away, or not. The important thing is to stick with it.

In minutes

Your heart rate drops to normal.

In 24 hours

Nicotine levels drop to zero. Your carbon monoxide level drops to normal.

In 1-12 months

Coughing and shortness of breath decrease.

In 5-10 years

Your risk of some cancers is cut in half. Your risk of stroke decreases.





“Missing one day doesn't break a habit. Missing two days starts one.”

Teladoc
HEALTH

Start Exercising

It's recommended that adults get 150 minutes of physical activity each week. This could be as simple as walking 30 minutes five times a week. It is one of the most important things you can do for your health. And it pays off.

After exercising for 10 minutes

Your brain gets more blood, and more oxygen, making you more alert.

After exercising for one hour

Your blood pressure goes down, and your digestive system speeds up.

After for one day

You may feel muscle soreness, especially if you did exercises that are new to your body

After one week

You may start to feel more energy. Your mood improves and you may have more confidence

After one month

Regular exercise improves physical, mental and social health. It can also improve your productivity and increase feelings of happiness

Every great harvest starts with a seed and a lot of patience. The soil doesn't show its work. But it never stops. Neither should you.

Get started with Teladoc and discover how virtual care can support a healthier lifestyle. Log in or register at teladochealth.com.

28-Day Habit Tracker

Progress takes time. Some days will be harder than others, that's okay. Just keep showing up.

Try this habit tracker to get you started.

Exercise (Goal: 30 minutes)

WK 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Drink Water (Goal: 64 oz)

WK 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sleep (Goal: 7-8 Hours)

WK 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WK 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Fill in or cross off each day you complete the habit.

Adapted from materials provided by Teladoc Health.



GRILLED SHRIMP TACO *with cabbage slaw*

Makes: 4 servings | Time: 30 - 40 minutes

These grilled shrimp tacos pack 37 grams of protein and 8 grams of fiber into just 389 calories per serving, making them a smart, satisfying choice for members managing diabetes or blood pressure. The zesty cabbage slaw adds a refreshing crunch that's perfect for warm summer days.

Ingredients:

- 3 Tbsps nonfat Greek yogurt
- ½ cup light mayonnaise
- ½ chipotle pepper en adobo, minced into a puree* 1 pound medium peeled and deveined shrimp
- 2 limes, divided ¼ tsp chilli powder
- ½ medium green cabbage, finely shredded
- 2 medium carrots, coarsely grated
- ¾ cup roughly chopped fresh cilantro
- 1 Tbsp extra-virgin olive oil, plus extra, if needed, for brushing
- Salt and pepper, to taste
- 8 small whole grain corn tortillas

Preparation:

- Preheat a grill or grill pan to medium-high heat.
- In a small bowl, whisk together the yogurt, mayonnaise and chipotle pepper; set aside.
- In a medium bowl, toss together shrimp, juice of 1 lime and chili powder; set aside.
- In a large bowl, combine shredded cabbage, carrots, cilantro and the juice of the remaining lime; toss well.
- Add salt and pepper, to taste.
- Thread shrimp on skewers, 3-4 shrimp per skewer.
- Brush each skewer with olive oil and season to taste with salt and pepper.
- Coat the grill rack with cooking spray and grill shrimp skewers 2-3 minutes on each side, or until pinkish and opaque in color. Meanwhile, warm tortillas, as desired, on the grill.

Adapted from materials provided by Teladoc Health.

- To assemble, spread a few teaspoons of the chipotle mayo along the center of a warmed corn tortilla. Lay 3 or 4 shrimp across the mayo. Top with a generous spoonful of the cabbage slaw.
- Serve additional slaw as a side salad

*Chipotle peppers en adobo are sold in small cans in the Mexican food section of most supermarkets. One-half of a minced chipotle pepper measures about half of a tablespoon



Nutrition:

Serving size: 2 Tacos

- Calories: 389
- Total fat: 11 g
- Saturated fat: 2 g
- Sodium: 509 mg
- Cholesterol: 229 mg
- Total carbs: 40 g
- Fiber: 8 g
- Sugar: 10 g
- Protein: 37 g
- Potassium: 564 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.



Alcohol and Substance Use: Know the Signs. Get Support.

If you or someone you care about may be dealing with alcohol or substance related challenges, confidential support is available through UnitedAg's partnership with Spring Health.

Why It's Important

Reflecting on alcohol or substance use—whether it's your own or someone you know—can help you better understand how it affects daily life and well-being.

Alcohol or substance misuse can affect safety, health, relationships, and job performance. Recognizing the signs early can help prevent more serious consequences.

Signs of Possible Alcohol or Substance Misuse

You or someone you care about may be experiencing:

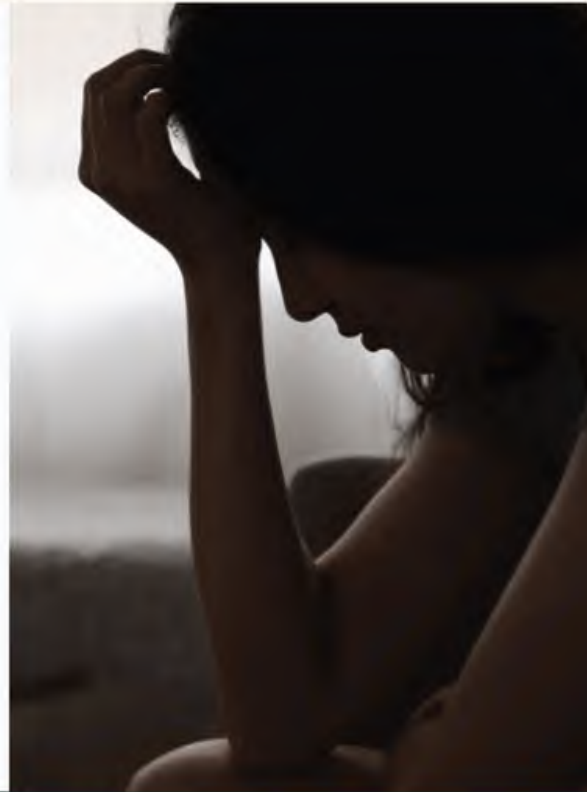
- **Getting into trouble** (fights, accidents, safety incidents, legal issues)
- **Increased workplace errors** or safety concerns
- **Changes in attendance** or job performance
- Using alcohol or substances to **cope with stress or emotions**
- **Difficulty** cutting down or stopping use
- **Withdrawal symptoms** when not using
- **Strained relationships** with family, friends, or coworkers

Physical changes such as

- Trembling or shakiness
- Difficulty sleeping
- Weight loss or weight gain
- Changes in appetite
- Low energy

Mood changes such as

- Irritability
- Anxiety
- Depression
- Mood swings



If alcohol or substance use feels like it is taking control, support is available.

Get in touch with Spring Health:

Visit benefits.springhealth.com/unitedag
Questions? Call 1 (855) 629-0554

Source: SAMHSA — Signs It May Be Time to Seek Help for Alcohol, Drugs, or Mental Health (Based on SAMHSA guidance — Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health & Human Services)





MEXICO CROSS-BORDER NETWORK BENEFITS

UnitedAg health plan participants have access to the SAIN Mexico Medical Network, providing affordable, high-quality healthcare through a trusted network of experienced physicians and specialists.

SAIN offers convenient access to medical care across select cities in Mexico, helping members receive quality services at a lower cost. Whether you need routine care, specialty treatment, dental services, or urgent care, SAIN's network is designed to support your healthcare needs while helping you maximize your health plan benefits.

Benefits Include:

- Access to over 150 certified physicians and specialists
- Family medicine, specialty care, urgent care, and dental services
- Radiology and pharmacy benefits
- Available in Tijuana, Mexicali, Los Algodones, and San Luis Rio Colorado
- Cost-effective care with applicable plan copays
- Mexico Travel Benefit of up to \$1,500 annually for eligible travel, lodging, meals, and related expenses for qualified patients and a companion*
- Available to eligible UnitedAg health plan participants, including HSA members

Contact

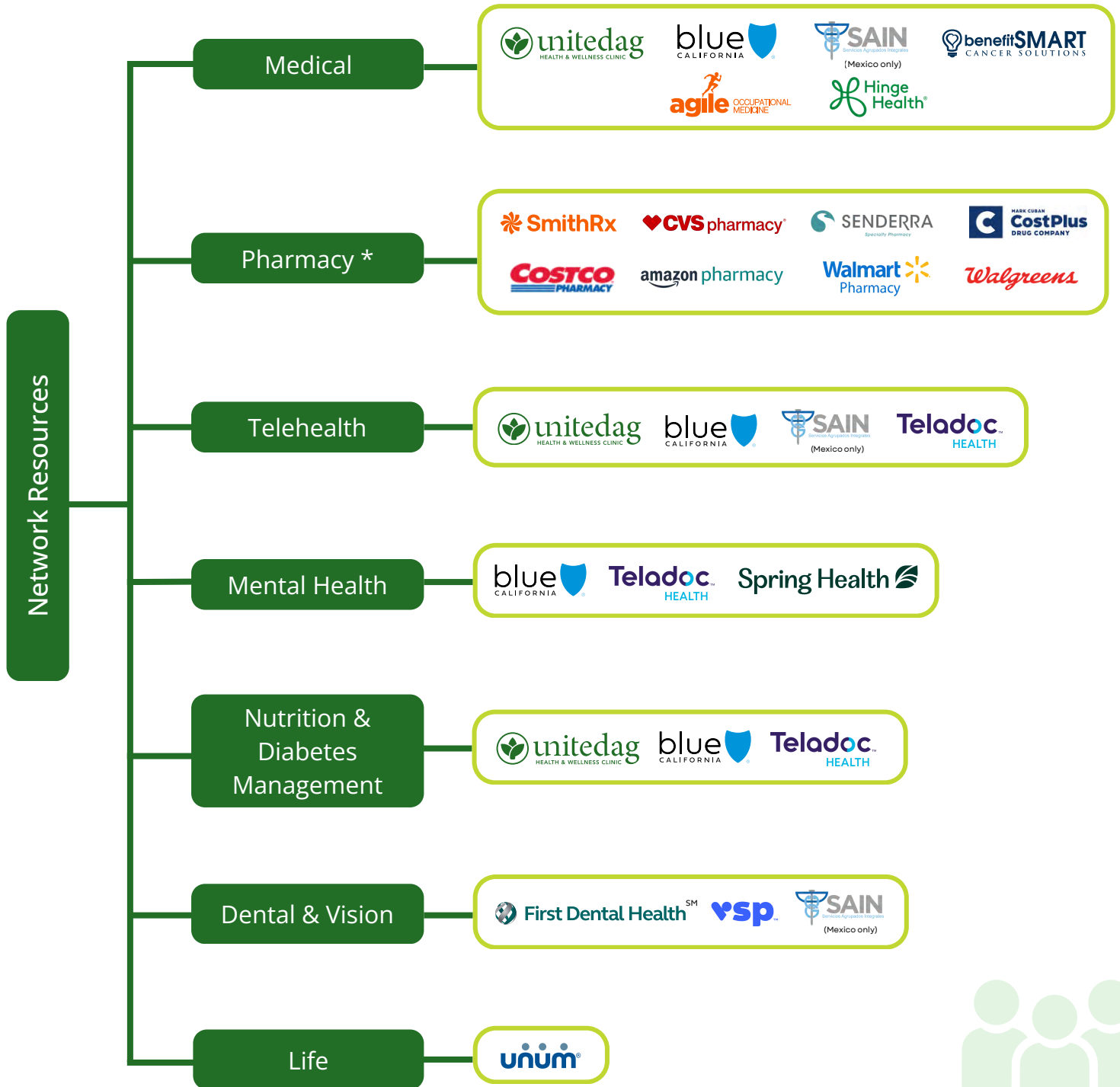
For pre-authorization, travel assistance, or to learn more:

- **Call:** 760.222.3809 or 011.52.653.536.7800 ext. 1
- **Email:** info@sainmedical.com
- **Visit:** sainmedical.com

**Subject to plan eligibility and pre-authorization requirements.*



YOUR HEALTH NETWORK OVERVIEW



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

For more information visit: unitedag.org/networks



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



\$0
cost to you

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.



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.



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.

*Webinar schedule and topics are subject to change.



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)



ops forum

Webinar: [SAIN Mexico Network](#)
Wednesday, June 10 | 10:00 AM



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

CONNECT 360 DE SMITHRX

Connect 360 ofrece a los miembros acceso a programas que reducen los costos de los medicamentos recetados.

CONTENIDO *del mes*

- 03 | Cómo ayuda Connect 360 a los miembros a ahorrar
- 04 | Por qué el sueño es importante en la agricultura (iniciativa de bienestar del mes)
- 06 | Modifica sus hábitos para GRANDES BENEFICIOS PARA SU SALUD
- 08 | Receta de tacos de camarones a la parrilla con ensalada de col
- 09 | Abuso de alcohol y sustancias: Conozca las señales. Busque apoyo.
- 10 | Beneficios de la red transfronteriza SAIN México
- 11 | Resumen de su red de atención médica
- 12 | Hinge Health: Su aliado en el alivio del dolor
- 13 | Calendario de webinars de CharlasSaludables y HealthChats
- 14 | Iniciativas de bienestar corporativo
- 15 | Recursos y enlaces útiles para miembros

gracias al patrocinio de:



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.

Duerme bien, vive bien:

Por qué el sueño es importante en la agricultura

INICIATIVA DE BIENESTAR DEL MES

La alarma suena a las 4:30 a.m. Hay campos que supervisar, maquinaria que operar, cuadrillas que coordinar y decisiones que tomar, todo ello antes de que la mayoría de la gente se haya tomado su primera taza de café. En la agricultura, los madrugones y las jornadas interminables son motivo de orgullo. Sin embargo, hay algo que ni siquiera el productor, el recolector o el ejecutivo más entregado puede permitirse descuidar: el sueño.

Dormir no es un lujo ni un signo de debilidad; es una necesidad biológica. Y para la comunidad agrícola —donde la seguridad física, la agudeza en la toma de decisiones y la salud a largo plazo están en juego cada día—, descansar lo suficiente y con calidad puede ser una de las inversiones más importantes que usted puede hacer en sí mismo y en su explotación.

Lo que el sueño hace por el cuerpo


Durante el sueño, el cuerpo y la mente llevan a cabo sus tareas de reparación más importantes. Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas por noche. Esto es lo que sucede cuando se duerme esa cantidad de forma constante:

- **Cerebro y memoria:** El sueño ayuda a consolidar el aprendizaje y la memoria, y elimina los desechos del cerebro, incluidas las proteínas relacionadas con la enfermedad de Alzheimer.
- **Salud cardiovascular:** Dormir sistemáticamente menos de 6 horas se asocia con tasas significativamente más altas de hipertensión, infarto y accidente cerebrovascular.
- **Función inmunitaria:** Durante el sueño, el cuerpo produce citocinas que combaten las infecciones. La falta crónica de sueño debilita la respuesta inmunitaria y aumenta la susceptibilidad a las enfermedades.
- **Peso y metabolismo:** Dormir mal altera las hormonas que regulan el hambre (ghrelina y leptina), lo que aumenta el apetito y eleva el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2.
- **Estado de ánimo y salud mental:** Incluso una sola noche de mal sueño afecta al control emocional. La falta de sueño prolongada se asocia a mayores niveles de ansiedad y depresión, problemas que ya son frecuentes en las comunidades agrícolas.

Los costos a largo plazo de seguir adelante a toda costa

La agricultura siempre ha valorado la resiliencia frente a temporadas difíciles, condiciones adversas y días largos. Sin embargo, existe una diferencia entre la resiliencia y llegar al límite de las propias fuerzas.





Las investigaciones demuestran que dormir por costumbre menos de 7 horas por noche está relacionado con una menor esperanza de vida y un mayor riesgo de enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardíacas, la obesidad, la diabetes y la demencia.

Señales de que podrías estar privado de sueño

La privación de sueño es una afección que se produce cuando una persona no duerme lo suficiente. Puede ser de corta duración —abarcando una noche o unos pocos días— o volverse crónica y persistir durante semanas o incluso meses. Si bien puede deberse a numerosos factores comunes y, a menudo, no graves, también puede ser síntoma de ciertas afecciones de salud subyacentes, según la Clínica Cleveland.

- Somnolencia durante el día
- Sensación de aturdimiento durante más de 30 minutos tras despertarse
- Irritabilidad o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Reacciones más lentas
- Dolores de cabeza

Consejos para dormir bien para cada rol en la agricultura

- Mantén un horario de sueño constante, incluso durante la temporada de cosecha.
- Duerme en una habitación fresca y oscura siempre que sea posible.
- Evita el consumo de alcohol antes de acostarte, ya que puede afectar la calidad del sueño.
- Establece una rutina para relajarte y desconéctate del trabajo antes de ir a dormir.
- Anota sus preocupaciones o las tareas pendientes para despejar la mente.
- Limita el tiempo frente a pantallas por la noche.
- Prioriza el descanso durante la temporada baja para recargar energías antes del próximo ciclo.

Sus beneficios de bienestar están aquí para ayudarle

Gracias a sus beneficios de UnitedAg, tiene acceso a recursos de bienestar que respaldan su salud integral. Los problemas persistentes para dormir pueden indicar afecciones subyacentes, como apnea del sueño, ansiedad u otros problemas de salud. Consulte a su médico y utilice sus beneficios para ponerse en contacto con un proveedor de atención médica. Un buen descanso comienza con una buena atención.

¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor o tiene preguntas?

Nuestro equipo de Servicios para Miembros está aquí para ayudarle. Llame al 800.223.4590.

Fuentes:

- Cleveland Clinic. "Sleep Deprivation: What It Is, Symptoms, Treatment & Stages." Cleveland Clinic Health Library. Last reviewed August 11, 2022. my.clevelandclinic.org/health/diseases/23970-sleep-deprivation
- American Academy of Sleep Medicine (AASM). "Sleep Duration Recommendations." aasm.org
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "Sleep and Sleep Disorders." cdc.gov/sleep
- AgriSafe Network. "Agricultural Worker Health Resources." agrisafe.org
- Sleep Foundation. "How Sleep Works." sleepfoundation.org

Modifica tus hábitos para GRANDES BENEFICIOS PARA SU SALUD



Teladoc
HEALTH

¿No sería fantástico que nuestro cuerpo ofreciera resultados inmediatos? ¿Comer bien un día y ver niveles de colesterol perfectos? ¿Hacer ejercicio una vez y ganar resistencia, fuerza y una presión arterial ideal? ¿Omitir el postre y mejorar al instante el nivel de hemoglobina A1c?

Lamentablemente, así no es como funcionan las cosas. Nuestro cuerpo es una máquina de gran precisión que requiere cuidados constantes —nutrición, actividad física, descanso y participación activa— día tras día. Mejorar la salud exige acción, y los resultados llevan tiempo.

Aunque el progreso no siempre es inmediato, el esfuerzo da sus frutos. A veces, incluso se obtiene un beneficio instantáneo. Por ejemplo, aumentar la ingesta de agua hoy mismo puede ayudarle a sentirse mejor de inmediato; esto puede reducir el riesgo de estreñimiento, cálculos renales, dolores de cabeza y sensación de letargo.

Otros hábitos, tanto grandes como pequeños, pueden encamilarle hacia una mejor salud. Aunque los cambios en los niveles de azúcar en sangre, colesterol o presión arterial no sean visibles de inmediato, la constancia es fundamental. Si se esfuerza, los resultados llegarán.

Modificar el consumo de alcohol

Ya sea que tomes una copa de vino cada noche o bebas cerveza los fines de semana, el alcohol afecta a tu organismo. Sin embargo, una semana después de dejarlo, tu cuerpo experimenta avances importantes a nivel interno.

🔹 Después de una semana

Duermes mejor, es posible que comas mejor, estás más hidratado y tienes más energía.

🔹 Después de dos semanas

Se reduce la irritación estomacal. El reflujo ácido y la indigestión pueden remitir.

🔹 Después de tres semanas

Su presión arterial se está normalizando, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. Un menor consumo de calorías puede conducir a una reducción de peso.

🔹 Después de cuatro semanas

Su piel se ve mejor y más hidratada. La función de su hígado está mejorando.

Deja de fumar

Dejar de fumar afecta a su cuerpo casi de inmediato. Puede que lo notes al instante, o no. Lo importante es mantenerte firme.

🫁 En cuestión de minutos

Su ritmo cardíaco desciende a niveles normales.

🫁 En 24 horas

Los niveles de nicotina descienden a cero. Su nivel de monóxido de carbono baja a la normalidad.

🫁 En un plazo de 1 a 12 meses

La tos y la dificultad para respirar disminuyen.

🫁 En un plazo de 5 a 10 años

El riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer se reduce a la mitad. El riesgo de sufrir un derrame cerebral disminuye.





“Faltar un día no rompe un hábito. Faltar dos días inicia uno.”

Teladoc
HEALTH

Empieza a hacer ejercicio

Se recomienda que los adultos realicen 150 minutos de actividad física a la semana. Esto puede ser tan sencillo como caminar 30 minutos cinco veces por semana. Es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Y vale la pena.

Después de hacer ejercicio durante 10 min.

Su cerebro recibe más sangre y más oxígeno, lo que se hace estar más alerta.

Después de hacer ejercicio durante una hora

Su presión arterial baja y su sistema digestivo se acelera.

Después de un día

Es posible que sienta dolor muscular, especialmente si realizó ejercicios nuevos para su cuerpo.

Después de una semana

Es posible que empiece a sentir más energía. Su estado de ánimo mejora y podría tener más confianza.

Después de un mes

El ejercicio regular mejora la salud física, mental y social. También puede mejorar su productividad y aumentar la sensación de felicidad.

Toda gran cosecha comienza con una semilla y mucha paciencia. La tierra no deja ver su trabajo, pero nunca se detiene. Usted tampoco debería hacerlo.

Empieza a usar Teladoc y descubre cómo la atención virtual puede contribuir a un estilo de vida más saludable. Inicia sesión o regístrate en teladochealth.com.

Rastreador de hábitos de 28 días

El progreso lleva tiempo. Algunos días serán más difíciles que otros; eso está bien. Simplemente sigue adelante.

Prueba este registro de hábitos para empezar.

Ejercicio (Objetivo: 30 minutos)

Sem 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beber agua (Meta: 64 oz)

Sem 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sueño (Objetivo: 7-8 horas)

Sem 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Rellena o marca cada día que cumplas con el hábito.

Adaptado a partir de materiales proporcionados por Teladoc Health.



TACO DE CAMARÓN A LA PARRILLA

con ensalada de col

Rinde: 4 porciones | Tiempo: 30 – 40 minutos

Estos tacos de camarones a la parrilla aportan 37 gramos de proteínas y 8 gramos de fibra con solo 389 calorías por porción, lo que los convierte en una opción inteligente y saciante para los miembros que controlan la diabetes o la presión arterial. La ensalada de repollo con un toque cítrico añade un crujido refrescante, ideal para los cálidos días de verano.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de yogur griego sin grasa
- 1/3 de taza de mayonesa ligera
- 1/2 chile chipotle en adobo, picado hasta formar un puré*
- 1 libra de camarones medianos, pelados y desvenados
- 2 limas, divididas
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo
- 1/2 repollo verde mediano, finamente picado
- 2 zanahorias medianas, ralladas en trozos gruesos
- 3/4 de taza de cilantro fresco picado en trozos grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (más un poco más, si es necesario, para aplicar con brocha)
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas pequeñas de maíz integral

Preparación:

- Precalienta una parrilla o una sartén grill a fuego medio-alto.
- En un tazón pequeño, mezcla bien el yogur, la mayonesa y el chile chipotle; reserva.
- En un tazón mediano, mezcla los camarones con el jugo de una lima y el chile en polvo; reserva.
- En un tazón grande, combina el repollo rallado, las zanahorias, el cilantro y el jugo de la otra lima; mezcla bien.
- Añade sal y pimienta al gusto.
- Ensarta los camarones en brochetas, colocando de 3-4 camarones por cada una.
- Pincela cada brocheta con aceite de oliva y sazóna al gusto con sal y pimienta.
- Rocía la rejilla de la parrilla con aceite en aerosol y asa las brochetas de camarones de 2 a 3 minutos por lado, o hasta que adquieran un color rosado y se vean opacos. Mientras tanto, calienta las tortillas en la parrilla al gusto.

- Para armar el taco, extiende unas cucharaditas de mayonesa al chipotle por el centro de una tortilla de maíz caliente. Coloca 3 o 4 camarones sobre la mayonesa y cúbrelos con una cucharada generosa de ensalada de col.
- Sirve el resto de la ensalada de col como acompañamiento.

Los chiles chipotles en adobo se venden en latas pequeñas en la sección de productos mexicanos de la mayoría de los supermercados. Medio chile chipotle picado equivale aproximadamente a media cucharada.



Nutrición:

Tamaño de la porción: 2 tacos

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| • Calorías: 389 | • Carbos: 40 g |
| • Grasa total: 11 g | • Fibra: 8 g |
| • Grasa saturada: 2 g | • Azúcar: 10 g |
| • Sodio: 509 mg | • Proteínas: 37 g |
| • Colesterol: 229 mg | • Potasio: 564 mg |

Su salud y bienestar son importantes. Sus beneficios incluyen acceso a Teladoc Health para recibir atención médica práctica y apoyo en el control de la diabetes.

Visite teladoc.com/unitedag para comenzar.



Consumo de alcohol y sustancias: Reconoce las señales. Obtén asistencia.

Si usted o alguien cercano a usted está enfrentando problemas relacionados con el alcohol o las sustancias, dispone de apoyo confidencial gracias a la colaboración entre UnitedAg y Spring Health.

Por qué es importante

Reflexionar sobre el consumo de alcohol o sustancias —ya sea el propio o el de alguien conocido— puede ayudarle a comprender mejor cómo este afecta a la vida cotidiana y al bienestar.

El consumo indebido de alcohol o sustancias puede repercutir en la seguridad, la salud, las relaciones y el desempeño laboral. Detectar las señales a tiempo puede ayudar a prevenir consecuencias más graves.

Señales de posible uso indebido de alcohol o sustancias

Es posible que usted o alguien a quien aprecia esté experimentando:

- **Meterse en problemas** (peleas, accidentes, incidentes de seguridad, problemas legales)
- **Aumento de los errores en el lugar de trabajo** o preocupaciones sobre la seguridad
- **Cambios en la asistencia** o en el desempeño laboral
- Consumir alcohol o sustancias para **afrentar el estrés o las emociones**
- **Dificultad** para reducir o dejar el consumo
- **Síntomas de abstinencia** al no consumir
- **Relaciones tensas** con familiares, amigos o compañeros de trabajo

Physical changes such as

- Temblores o sacudidas
- Dificultad para dormir
- Pérdida o aumento de peso
- Cambios en el apetito
- Falta de energía

Mood changes such as

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Depresión
- Cambios de humor

Si sientes que el consumo de alcohol o sustancias está tomando el control, hay apoyo disponible.



Póngase en contacto con Spring Health:

Visite benefits.springhealth.com/unitedag

Preguntas? Llame (855) 629-0554

Fuente: SAMHSA — Señales de que podría ser momento de buscar ayuda por problemas de alcohol, drogas o salud mental (basado en las orientaciones de la SAMHSA — Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.)





MÉXICO

BENEFICIOS DE LA RED TRANSFRONTERIZA

Los participantes del plan de salud de UnitedAg tienen acceso a la Red Médica SAIN México, la cual ofrece atención médica asequible y de alta calidad a través de una red confiable de médicos y especialistas experimentados.

SAIN brinda un acceso práctico a servicios médicos en ciudades seleccionadas de México, permitiendo a los afiliados recibir atención de calidad a un menor costo. Ya sea que necesite atención de rutina, tratamientos especializados, servicios dentales o atención de urgencia, la red de SAIN está diseñada para cubrir sus necesidades de salud y ayudarle a aprovechar al máximo los beneficios de su plan.

Entre los beneficios se incluyen:

- Acceso a más de 150 médicos y especialistas certificados
- Servicios de medicina familiar, atención especializada, atención de urgencia y servicios dentales
- Beneficios de radiología y farmacia
- Disponible en Tijuana, Mexicali, Los Algodones y San Luis Río Colorado
- Atención económica sujeta a los copagos correspondientes del plan
- Beneficio de viaje a México de hasta \$1,500 anuales para cubrir gastos elegibles de viaje, alojamiento, comidas y otros costos relacionados para pacientes que reúnan los requisitos y un acompañante*
- Disponible para los participantes elegibles del plan de salud de UnitedAg, incluidos los miembros con HSA

Contacto

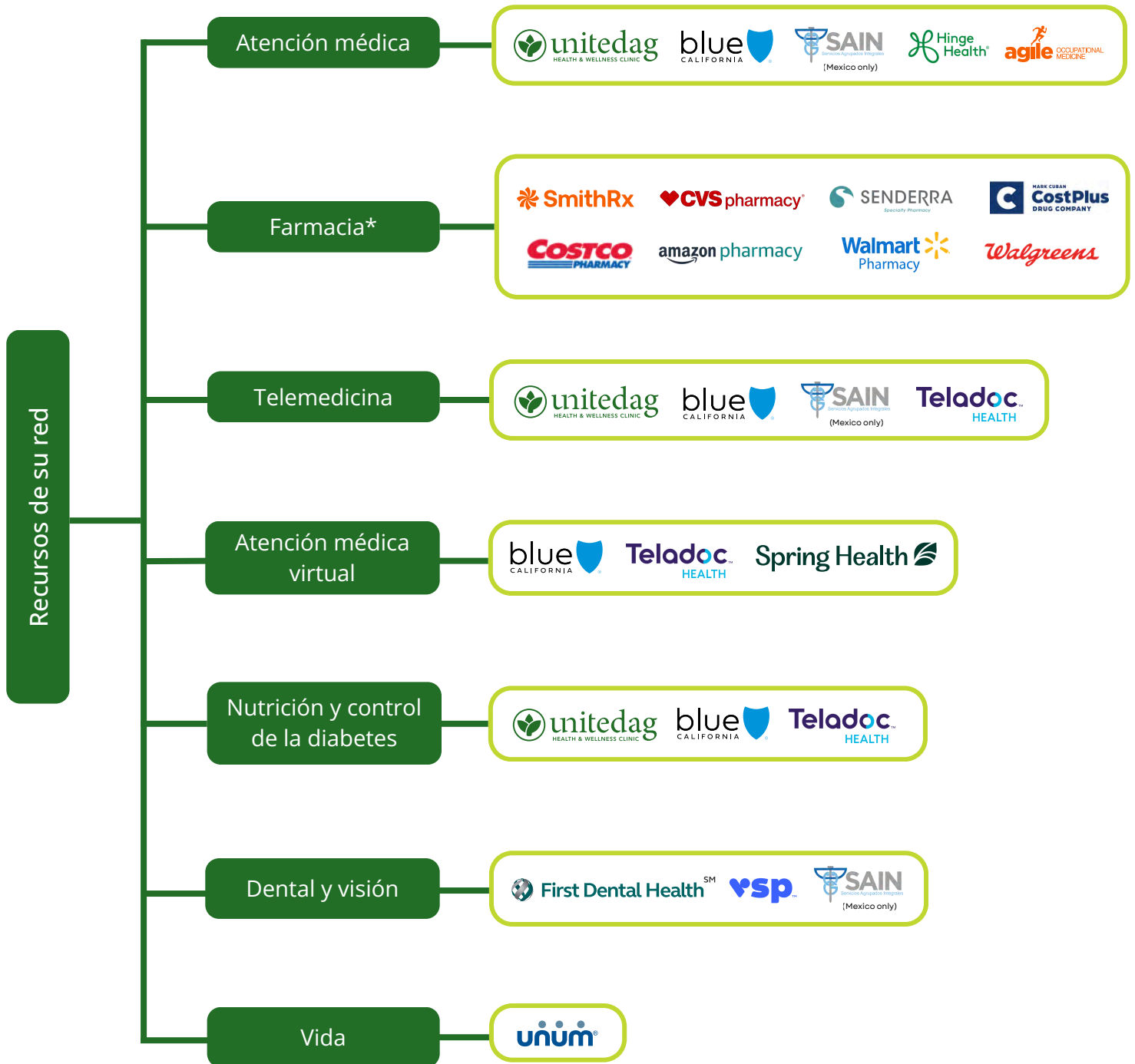
Para obtener autorización previa, asistencia en viaje o más información:

- **Llame al:** 760.222.3809 o 011.52.653.536.7800 ext. 1
- **Email:** info@sainmedical.com
- **Visite:** sainmedical.com

**Sujeto a la elegibilidad del plan y a los requisitos de autorización previa.*



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/networks

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.

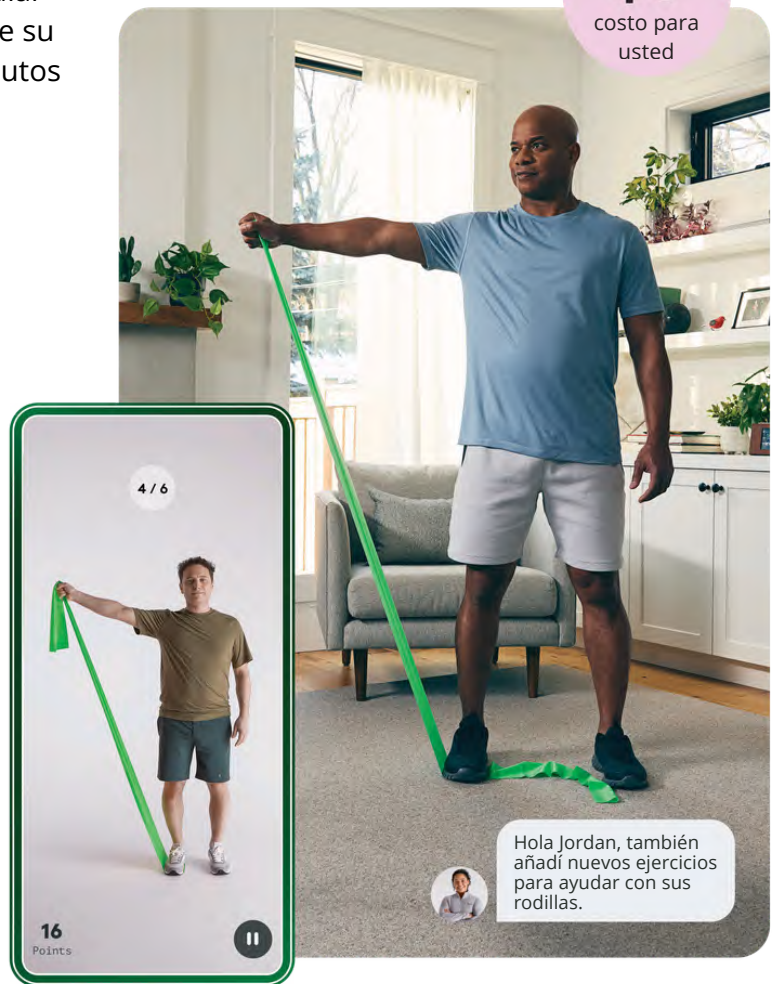
Escanea este código QR para inscribirte o visita la página:

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.



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 a una hora 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

Ya disponible en YouTube.

[Ver la grabación en español](#)

[Ver la grabación en inglés](#)

Protegiendo su salud mental

Ya disponible en YouTube.

[Ver la grabación en español](#)

[Ver la grabación en inglés](#)

Nutrición

Jueves, 16 de julio

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

Importancia de las vacunas

Jueves, 17 de septiembre

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

Diabetes y prediabetes

Jueves, 19 de noviembre

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.

**El calendario y los temas del seminario web están sujetos a cambios.*



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 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

