

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

NOVENA EDICIÓN | SEPTIEMBRE 2025

- 1 Prevención de la influenza: lo que debes saber
- 2 Prevención de la influenza: lo que debes saber (continuación)
- 3 Preparación para el regreso a clases y la vacunación
- 4 Salud mental infantil con Spring Health
- 5 Ya estamos abierta: Clínica de Salud y Bienestar de Salinas
- 6 Guía de primeros auxilios agrícolas y formularios de recetas de farmacia de septiembre
- 7 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Prepárate contra la gripe este otoño



Según los del CDC, la temporada de influenza 2024-2025 ha sido clasificada como de alta gravedad para todos los grupos de edad, la primera vez que ocurre desde la temporada 2017-2018.

Una temporada de alta gravedad significa más casos graves, hospitalizaciones y muertes por influenza. Hasta el 7 de junio, los CDC habían reportado 246 muertes pediátricas. La mejor forma de prevenir la influenza es vacunarse cada año.

MANTENTE INFORMADO

Nuestros patrocinadores:



Prevención de la Influenza: Lo que Debes Saber

LO QUE NECESITAS SABER

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Afecta la nariz, la garganta y, en algunos casos, los pulmones. Los síntomas pueden variar de leves a graves y, en ciertas situaciones, pueden provocar complicaciones serias o incluso la muerte.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la manera más eficaz de prevenir la influenza es aplicarse la vacuna cada año.

SÍNTOMAS

Los síntomas de la influenza suelen aparecer de forma repentina y pueden variar de leves a graves. Los signos más comunes incluyen: tos, dolor de garganta, nariz congestionada o que gotea, dolores corporales, dolor de cabeza y fatiga. **También es posible tener influenza sin presentar síntomas.**



¿CÓMO SE TRANSMITE?

- **La influenza se contagia** a través de gotitas que se expulsan al toser, estornudar o hablar.
- **Estas gotitas pueden entrar** por la boca o la nariz de las personas que se encuentran cerca.
- **El virus también puede transmitirse** al tocar superficies contaminadas y luego llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos.

POR QUÉ PREVENIR IMPORTA

- **Protege tu salud:** Las vacunas anuales previenen enfermedades graves, sobre todo en niños, adultos mayores y personas vulnerables.
- **Cuida a la comunidad:** La vacunación ayuda a evitar el contagio y cuida a los más vulnerables.
- **Apoya a los hospitales:** Menos casos reducen la carga en los servicios de salud en temporada alta.

MITOS Y HECHOS

Mito: La vacuna contra la influenza puede causar gripe.

Realidad: No es posible. Las vacunas contra la influenza utilizan virus inactivos o material no infeccioso. Aun así, podrías enfermarte durante las dos semanas que tarda en hacer efecto la vacuna.

Mito: La influenza es solo un fuerte resfriado.

Realidad: La influenza puede ser mucho más grave. Puede causar fiebre alta, fatiga e incluso complicaciones que ponen en riesgo la vida. Cada año, provoca miles de muertes y hospitalizaciones en Estados Unidos.

Mito: Todas las vacunas contra la influenza son iguales para todos.

Realidad: Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse, pero algunas vacunas están recomendadas especialmente para adultos mayores de 65 años, porque brindan mejor protección.



Un Comienzo Saludable del Año Escolar

¡Bienvenidos de nuevo a la escuela!

Con el nuevo año escolar, es buen momento para crear rutinas saludables que apoyen el bienestar físico y mental, y ayuden a tener un año más tranquilo y productivo.



PREPARACIÓN PARA EL AÑO ESCOLAR

- Agende un examen físico para detectar a tiempo posibles problemas de salud en su hijo(a).
- Mantenga actualizada la lista de alergias, medicamentos e historial médico para una atención personalizada.
- Asegúrese de que su hijo(a) tenga todas las vacunas al día.

PRIORIZAR EL SUEÑO

Un buen descanso diario mantiene a los niños alerta y listos para aprender.

MANTENTE ACTIVO

Fomente la actividad física regular para mejorar la salud y manejar el estrés.

COMIDAS BALANCEADAS

Ofrezca comidas y bocadillos nutritivos para apoyar el crecimiento físico y mental.

RESERVAR DESCANSO

Reserve tiempo para la relajación y pasatiempos para equilibrar estudio y diversión.

VACUNAS DE RUTINA

Con el cambio de temporada y la vida más ocupada, es fácil dejar pasar lo de las vacunas.

Sin embargo, las vacunas rutinarias son clave para cuidar tu salud y la de los que te rodean todo el año. Aquí te dejamos algunas razones importantes para no olvidarlas:

- 1 PROTECCIÓN CONSTANTE**
 Las vacunas protegen contra enfermedades prevenibles y fortalecen el sistema inmunológico.
- 2 BIENESTAR FAMILIAR**
 Para los padres, mantener las vacunas al día protege a los niños y fortalece su salud a largo plazo.
- 3 LISTO PARA LA ESCUELA Y LOS VIAJES**
 Las escuelas y los viajes suelen requerir vacunas. Mantenerse al día te permite estar preparado sin estrés de última hora.

¡AGENDA UNA CITA HOY!

¡Programe una visita en el consultorio o virtual con su Clínica de Salud y Bienestar UnitedAg local hoy mismo!

[PROGRAMAR UNA CITA](#)

¿No tienes una clínica de UnitedAg Health cerca? ¡Encuentra un proveedor cerca!

[ENCUENTRE UN PROVEEDOR](#)



Apoyo a La Salud Mental de Niños y Adolescentes

Spring Health 

Destacando la importancia de la salud mental en niños y adolescentes.

Señales de Advertencia

Aprenda a reconocer los síntomas de un niño o adolescente con dificultades:

- Su círculo de amistades cambia o se aíslan más.
- Sus calificaciones bajan o pierden interés en actividades que antes disfrutaban.
- Hay un cambio notable en su peso, sueño o estado de ánimo.
- Han vivido una pérdida reciente (cambio de grupo de amigos, fallecimiento de un ser querido o el fin de una relación).

¿Cómo puedes ayudar?

- **Esté disponible:** Las conversaciones no siempre tienen que ser largas; pueden surgir en momentos breves del día.
- **Pregunte y escuche:** Escuche con atención, sin juzgar ni dar demasiados consejos de inmediato.
- **Hable sobre cómo cuida su propia salud mental:** Los niños observan y aprenden de lo que usted hace.
- **Valide sus emociones:** Reafirme lo que expresan y muestre empatía por lo que están viviendo.
- **Tómense un descanso:** Si las emociones son intensas, está bien pausar y retomar la conversación después de calmarse.

Cómo Navegar la Cuenta de Su Hijo(a)

- Los niños menores de 13 años no pueden registrarse por sí mismos; un padre, madre o tutor legal debe crear y gestionar la cuenta por ellos.
- Los menores de 13 a 17 años (en el estado de California) pueden usar Spring Health sin la presencia de un tutor y tienen acceso a recursos diseñados para adolescentes ([más información](#)).



Si su hijo habla de suicidio, busque ayuda de inmediato. En caso de crisis, llame a la línea telefónica de apoyo clínico para crisis de Spring Health, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. (1-855-629-0554; option 2).

1 de cada 5 ● ○ ○ ○ ○

niños y adolescentes tendrá, en algún momento de su desarrollo, un trastorno mental, emocional o conductual diagnosticable. Lamentablemente, solo alrededor del 20% de ellos recibirá atención de un profesional de salud mental.

Si busca más formas de apoyar, entender o hablar sobre la salud mental con su hijo, Spring Health está aquí para ayudarle.

Empiece hoy.

benefits.springhealth.com
1-855-629-0554



¡CLÍNICA DE SALUD EN SALINAS, AHORA ABIERTA!

 275 W. Laurel Drive Suite B & C, Salinas, CA 93906

 Horario (Suite C)
L, M, J, V: 8 a.m. - 5 p.m.
X: 10 a.m. - 7 p.m.

 ¡Agenda su cita en Septiembre y recibe un regalito gratis!
(Un regalo por persona, hasta agotar existencias.)

Nuestro equipo de atención está listo para recibirle con el mismo servicio dedicado y apoyo que espera de UnitedAg.



¿POR QUÉ VISITAR NUESTRAS CLÍNICAS DE SALUD Y BIENESTAR?

Cuidado asequible, presencial o virtual. Muchos servicios con copago \$0 y sin deducible en la mayoría de los planes.*

Servicios disponibles en todas las clínicas de salud y bienestar:

- Atención primaria
- Cuidado preventivo
- Vacunas contra la gripe
- Coaching de bienestar
- Servicios de laboratorio y rayos X
- ¡Y más!

*Se aplica un copago de \$40 para visitas presenciales y \$25 para todas las visitas virtuales para miembros con plan HSA. No se cobrará copago en visitas virtuales de seguimiento programadas junto con la visita inicial. Después de cumplir con el deducible anual, los miembros con plan HSA tendrán copago \$0.

CUIDADOS VIRTUALES DISPONIBLES

Atención de calidad en cualquier lugar con la Atención Primaria Virtual de UnitedAg, ideal para enfermedades leves y chequeos.

Ventajas del cuidado virtual:

- Copago \$0 en la mayoría de planes.*
- Sin viajes ni esperas.
- Lunes a viernes, 8 a. m. a 5 p. m.
- Respuesta en promedio en 2 horas.
- Disponible para miembros del plan de salud UnitedAg en todo California.

[RESERVA TU VISITA VIRTUAL](#)

¡ESTÁS INVITADO A NUESTRA CEREMONIA DE INAUGURACIÓN!

CUÁNDO:
Jueves, 30 de Octubre

HORA:
5:00 p.m. – 6:30 p.m.

UBICACIÓN:
275 W. Laurel Drive, Suite B & C, Salinas, CA 93906

[MAPA](#)

Celebre la gran apertura de nuestra nueva Clínica de Salud y Bienestar y Oficina de Membresías en Salinas con una tarde de comunidad, conexión y celebración. Disfrute de comida y refrescos, conozca las instalaciones y al equipo clínico dedicado. ¡Esperamos darle la bienvenida!



[CONFIRMAR ASISTENCIA](#)

PRIMEROS AUXILIOS EN EL CAMPO: CÓMO ESTAR PREPARADO EN AMBIENTES AGRÍCOLAS



En el campo, los accidentes suceden rápido. Tener primeros auxilios y suministros a la mano puede marcar la diferencia.

Nota: Esta lista de verificación es una herramienta práctica para reforzar puntos clave de entrenamientos previos y fomentar la conciencia sobre la salud en el campo. No reemplaza una capacitación certificada, pero sirve como referencia rápida para promover la seguridad y la preparación en entornos agrícolas.

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de lesiones comunes que requieren primeros auxilios? Cortes, picaduras de abeja, torceduras y fracturas.
- Artículos esenciales para un botiquín de primeros auxilios: Toallitas con alcohol, gasas, curitas, guantes desechables y cinta médica.
- Los botiquines deben colocarse en lugares accesibles: En la oficina, cerca de los baños, en el taller y en vehículos que se usan frecuentemente en el campo.
- Síntomas que pueden indicar que alguien necesita ayuda: Calambres, náuseas, hinchazón, sangrado, mareos y dolor.
- Cómo atender un corte: Retire la suciedad de la herida, lave con agua limpia, presione con una venda y solicite ayuda si es necesario.
- Protéjase: Use guantes desechables. Mantenga la calma y ayude a tranquilizar a la persona mientras brinda primeros auxilios.
- Procedimientos de emergencia: Llame al 911, brinde primeros auxilios, reciba a los servicios de emergencia y acompañe a la persona hasta que llegue ayuda.

Formularios de Recetas de Septiembre

Descargue los últimos formularios a continuación. Se actualizan mensualmente. La cobertura asociada con cada medicamento se indica en el formulario. También se incluye información sobre qué medicamentos están sujetos a autorización previa y límites de cantidad. Los documentos del formulario no enumeran todos los medicamentos cubiertos.

- **Fórmula Completa**
- **Especialidad**
- **Autorizaciones Previas**
- **Límites de Cantidad**
- **Terapia Escalonada**
- **Medicamentos**
Genéricos vs. de Marca

Para descargar estos formularios y acceder a recursos de farmacia adicionales, visite nuestra página de preguntas frecuentes en unitedag.org/chs.

**SI QUIERES SABER MÁS
SOBRE SEGURIDAD EN
EL CAMPO, VISITA:**



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

CONTACTOS IMPORTANTES

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	Español: 949.524.4877 Inglés: 949.594.0788

Horas de Servicio

Lunes - Viernes	6:30 am - 5:30 pm
Sabado	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 del CA)	800.541.6652
SAIN (Fuera de U.S.)	653.536.7800
Costco Health Solutions (Farmacia)	877.908.6024
Costco Specialty Service (Farmacia especializada)	866.443.0060
Teladoc (Telemedicina)	800.835.2362
myStrength (Cuidado de la salud mental)	800.945.4355
Spring Health (Cuidado de la salud mental)	855.629.0554
First Dental Health (Dental)	800.334.7244
VSP (Visión)	800.877.7195

ENLACES ÚTILES

[Portal de Salud para Miembros](https://unitedag.org/healthportal)
unitedag.org/healthportal

[Clínicas de Salud y Bienestar en California](https://ua.clinic)
ua.clinic

[Directorios de Socios de red](https://unitedag.org/networks)
unitedag.org/networks

[Una Guía Rápida](https://unitedag.org/quickguide)
unitedag.org/quickguide

[Guía Para Miembros](https://unitedag.org/memborguide-sp)
unitedag.org/memborguide-sp

[El Resumen de la Descripción del Plan \(SPD\)](#)
[En español](#)

[Directorio de proveedores en México](#)
[En español](#)

