

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

QUINTA EDICION | JUNIO 2023

1 Mensaje de la directora médica:  
Salud de los hombres

2 Seminarios virtual exclusivos  
para miembros  
Dirigido por AgSafe

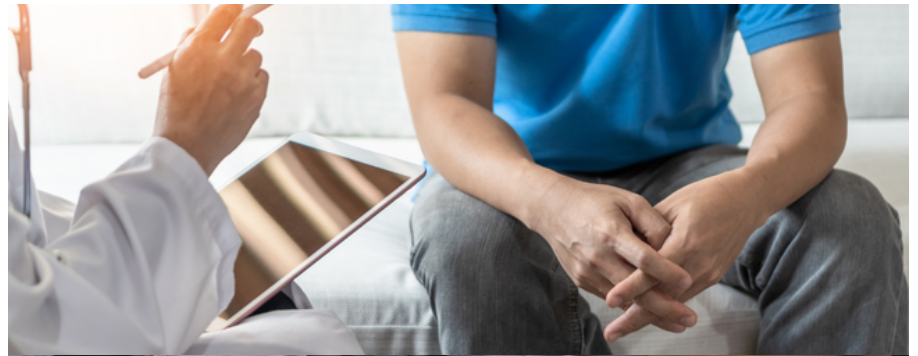
3 Receta Saludable, conozca el  
miembro del equipo de  
bienestar Diana Hoang,  
conozca, y conozca el  
miembro del equipo del mes  
Mickayla La Bree

4 Livongo de Teladoc, formularios  
de junio, y conozca al miembro  
del equipo Mohammed  
Kanpurwala

5 Recursos para miembros  
y enlaces útiles

CONTENIDO

### Mensaje de la directora médica: Salud de los hombres



En la cultura popular, el tema de la salud de los hombres no se extiende mucho más allá del estereotipo del “hombre frío”. Si bien estos memes de hombres adultos postrados en cama por simples resfriados pueden generar risas, también perpetúan dos nociones: 1) que los hombres se quejan más cuando están enfermos y 2) tienen una respuesta exagerada porque casi siempre están sanos.

Estos conceptos erróneos sobre los hombres y la salud no solo son generalmente inexactos, sino que también contribuyen a las disparidades de salud de larga data. La esperanza de vida de los hombres es aproximadamente 6 años más corta que la de las mujeres y esta brecha se ha ampliado en la última década. Las principales causas de muerte entre los hombres siguen siendo las enfermedades cardíacas, el cáncer y las lesiones no intencionales. Estas, junto con la mayoría de las 10 causas principales, incluido el suicidio, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y las enfermedades hepáticas, se pueden prevenir.

*Continuación en la página 2*

Orgullosamente patrocinado por:



## Continuación: Salud de los hombres

Sin embargo, no hay prevención sin detección. En comparación con las mujeres, es menos probable que los hombres tengan un proveedor de atención primaria y que hayan visto a algún proveedor en los últimos años. El miedo a descubrir que algo está mal, asumir que todo está bien si no hay síntomas o ignorar las dolencias en curso pueden impedir que alguien se haga un examen de bienestar. Desafortunadamente, en ausencia de exámenes físicos regulares, las condiciones crónicas como la presión arterial alta y la diabetes pueden ser asintomáticas y no ser diagnosticadas durante décadas. Nunca se ordenan pruebas para detectar cáncer. Y nunca se discuten temas cotidianos como la salud mental y el consumo de alcohol.

Quizás el “hombre resfriado” no es solo algo de lo que reírse, sino un foco de atención sobre la necesidad de crear conciencia sobre la salud de los hombres. Los hombres probablemente deberían quejarse más, especialmente con sus médicos. Y es importante aceptar que está bien no estar siempre saludable, física y emocionalmente. Todos, incluidos los hombres, pueden hacer más para priorizar la buena salud. Si no está seguro por dónde empezar, llame a su proveedor de atención médica local hoy mismo para programar una cita para su examen de bienestar anual.

Contacta a la doctora medica Rosemary Ku [dr.rosemary.ku@unitedag.org](mailto:dr.rosemary.ku@unitedag.org).



## Regístrese para seminarios virtual exclusivos para miembros dirigido por AgSafe

Como beneficio exclusivo para miembros, nuestros socios de AgSafe realizarán una sesión en español sobre la administración exitosa del lugar de trabajo.

En este seminario web, AgSafe revisará los elementos esenciales de una gestión exitosa del lugar de trabajo, incluida la navegación por las complejidades de la contratación, la separación de empleados y la disciplina de los empleados. Estas sesiones son gratuitas para los miembros de UnitedAg, ¡así que regístrese hoy!



### La administración exitosa del lugar de trabajo

🕒 Martes, 11 de Julio a las 9:00 a.m.

*Nota: Estos cursos de formación tendrán una duración de 90 minutos. Son seminarios web educativos interactivos y NO estarán disponibles a pedido.*

Presentado por



## Receta Saludable: Batido refrescante de piña y col rizada

### Ingredientes

- 2 tazas de col rizada (sin tallos)
- 1 taza de piña congelada
- 1 plátano grande congelado
- 3/4 taza de leche de coco light
- 1/2 cucharada de semillas de chía
- 1/2 pulgada de jengibre fresco pelado



En una licuadora grande de alta potencia, agregue todos los ingredientes y mezcle a velocidad alta durante 1-2 minutos o hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Si es necesario, agregue más leche para diluir el batido y mezcle nuevamente. Sirve 1.

### Nutrición

Porción: 1 porción	Proteína: 8,3 g	Fibra: 12,7 g
Calorías: 398kcal	Grasa: 15g	Azúcar: 35,2g
Carbohidratos: 65,6g	Grasa Saturada: 9.4g	

Receta provista por [Ambitious Kitchen](#)

## Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Diana Hoang, PA



La parte favorita de Diana de ser proveedora es poder ayudar a los pacientes a trabajar para llevar vidas más saludables y estar allí para apoyarlos durante los cambios de vida. Le complace centrarse en la atención primaria para brindar seguimiento y continuidad de la atención a sus pacientes. **Ven a conocerla a nuestra Clínica de Salud y Bienestar Chico durante tu próxima visita.**

**¡Programe una cita en su Clínica de Salud y Bienestar local hoy! Llame al 877.877.7981 o use el código QR a continuación para visitar nuestro portal de citas.**



Visite [ua.clinic](https://ua.clinic)

Miembro del equipo del mes



## MICKAYLA LA BREE

Especialista Ejecutivo en Comunicaciones

Mickayla La Bree ha sido una valiosa especialista en comunicaciones ejecutivas en UnitedAg desde 2017. Su experiencia, dedicación y capacidad para navegar dinámicas complejas contribuyen a canales de comunicación efectivos entre ejecutivos, miembros y equipos internos. El compromiso de Mickayla con la excelencia en todo lo que hace le ha valido el respeto de sus colegas, lo que la convierte en una parte integral del éxito de UnitedAg.

## Livongo de Teladoc

Livongo ofrece un programa moderno de control de la diabetes sin costo alguno para usted. El programa brinda varios beneficios, incluido un medidor de glucosa en sangre avanzado, tiras y lancetas ilimitadas, información personalizada, entrenamiento personalizado y orientación sobre hábitos saludables. Con Livongo, puede estar al tanto de su salud sin esfuerzo. Además, puede recibir asesoramiento a pedido para ayudarlo a controlar su diabetes de manera efectiva. El compromiso de Livongo con personas reales y resultados reales es evidente a través de sus miembros satisfechos, con más de 700 000 personas que se benefician del control de la diabetes sin preocupaciones gracias a Livongo.

Comience\* visitando [Join.Livongo.com/UNITEDAG](https://Join.Livongo.com/UNITEDAG)

## Control de la diabetes, simplificado



*\*Para calificar para este programa, debe ser diagnosticado como diabético o prediabético por un proveedor de salud autorizado. Los servicios de control de la diabetes no están disponibles para los miembros del plan HSA.*

## Formularios de Recetas de Junio

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.

- [Formulario completo](#)
- [Referencia rápida](#)
- [Especialidad](#)
- [Autorizaciones Previas](#)
- [Límites de cantidad](#)
- [Terapia escalonada](#)

Para obtener más recursos de farmacia, visite nuestra página de preguntas frecuentes en [unitedag.org/chs](https://unitedag.org/chs).

Miembro del equipo del mes



## MOHAMMED KANPURWALA

Consultor sénior de suscripción

Mohammed tiene más de 33 años de experiencia en suscripción de seguros de salud, incluidos 2 años en UnitedAg. Posee fuertes habilidades analíticas y es muy apreciado por su experiencia en el campo. Sus colegas confían en su amplio conocimiento y apoyo, reconociéndolo como un activo valioso en la suscripción de seguros de salud.

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 <a href="mailto:memberservices@unitedag.org">memberservices@unitedag.org</a>
Servicio de Portavoz para el Miembro:	800.223.4590 <a href="mailto:memberadvocate@unitedag.org">memberadvocate@unitedag.org</a>
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
29 de mayo	Cerrados

*\*Horas de Servicio varían durante días festivos.*

#### 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 estado)	800.541.6652
SAIN (Red de México)	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
First Dental Health (Dental)	800.334.7244
VSP (Visión)	800.877.7195

### ENLACES ÚTILES

**Guía para Miembros**  
[unitedag.org/memberguide](https://unitedag.org/memberguide)

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

**Portal de salud para miembros**  
[unitedag.org/healthportal](https://unitedag.org/healthportal)

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

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

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



# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

### EDITORES Y COLABORADORAS

#### EDITORES

Maribel Ochoa  
Directora de Comunicaciones y Membresía

Jessica Lopez  
Coordinadora de comunicaciones

Evelyn Mendoza  
Asociada de comunicaciones

Richard Tran  
Artista de producción

#### COLABORADORAS

Kirti Mutatkar  
Presidenta y CEO

Dr. Rosemary Ku  
Directora médica

Elite Corporate Wellness

SAIN Medical