

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

# noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

SÉPTIMA EDICIÓN | AGOSTO 2023

- 1 Mensaje de la directora médica: Inmunizaciones
- 2 Calendario de foros de salud
- 3 Receta Saludable, conozca el miembro del equipo de bienestar Rosemarie Devega
- 4 Un mensaje de nuestras clínicas de salud y bienestar y Herramienta de estimación de costos de tratamiento
- 5 SAIN Agosto mes de acción contra la Psoriasis
- 6 Combata la gripe, los formularios de recetas y conozca al miembro del equipo Richard Tran
- 7 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

## Mensaje de la directora médica: Inmunizaciones



¡En el tema de la salud preventiva, los comportamientos de estilo de vida como la nutrición y el ejercicio y las pruebas de detección de cáncer suelen ser lo más importante. Sin embargo, las vacunas son uno de los componentes más importantes pero a menudo pasados por alto de la salud preventiva. Las vacunas no solo lo mantienen a salvo de virus y bacterias, sino que también pueden prevenir el cáncer en el caso de la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) y detener la propagación de enfermedades infecciosas en su familia y comunidad.

Si bien la mayoría de nosotros asociamos las vacunas con la infancia, existen varias vacunas que los adultos necesitan para mantenerse al día. Los que generalmente se recomiendan incluyen la gripe, Tdap (tétanos, difteria, tos ferina), neumocócica, culebrilla y VPH. Los adultos también pueden necesitar las vacunas MMR (sarampión, paperas, rubéola), varicela y hepatitis B si no se completaron antes en la vida.

*Continuación en la página 2*

Orgullosamente patrocinado por:



## Continuación: Inmunizaciones

Es posible que se recomienden vacunas adicionales, como la meningocócica y la haemophilus influenzae tipo b (Hib), según las circunstancias individuales. Aunque la vacuna contra la gripe se recomienda cada año, el momento de otras vacunas puede depender de su edad, historial de salud y riesgo de exposición.

Si bien lo peor de la pandemia ya pasó, aún es importante asegurarse de estar al día con su refuerzo COVID-19. Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir al menos un refuerzo bivalente actualizado y un segundo refuerzo bivalente puede ser apropiado para personas mayores de 65 años o que tienen ciertas condiciones de salud. Si no ha recibido el refuerzo bivalente o no está seguro si necesita un segundo, hable con su proveedor para obtener más información.

Por último, no se olvide de planificar las vacunas para viajes si visitará un país extranjero. Una vez que sus planes de viaje estén listos, comuníquese con su proveedor de atención médica lo antes posible para saber qué vacunas y medicamentos necesitará para su viaje. También puede revisar el sitio web de Salud del viajero de los CDC para obtener la información más reciente.

Mantenerse al día con sus vacunas es una manera fácil y efectiva de mantenerse saludable todos los días y especialmente mientras viaja al extranjero. Recuerda, ¡siempre es mejor prevenir que curar!

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



**Rosemary Ku, MD/MBA/MPH** es directora médica de UnitedAg. Dr. Ku es una médica en ejercicio con certificación de doble junta en Medicina Interna y Medicina Preventiva.



### Únase a nosotros en línea para Foros de Salud

Dirigido por nuestra Enfermera administradora de casos Jayne Rodriguez-Hernandez, ayudar a nuestros miembros a navegar su viaje de atención médica está a la vanguardia de UnitedAg.

Únase a nosotros cada mes para una conversación sobre los problemas de salud que afectan a nuestra comunidad, y obtenga consejos sobre cómo manejarlos y prevenirlos y cada trimestre para nuestra serie de chats de seminarios web diseñados para ayudarlo a vivir su vida más saludable.

### Foros de Salud: La Importancia de Diabetes y Cuidado de los Pies 21 de septiembre a las 5 p.m.

El cuidado diario de los pies es una de las mejores maneras de prevenir las complicaciones de los pies. Aproximadamente la mitad de todas las personas con diabetes tienen algún tipo de daño en los nervios. Puede tener daño en los nervios de cualquier parte del cuerpo, pero los nervios de los pies y las piernas son los más afectados. El daño a los nervios puede hacer que pierda la sensibilidad en los pies. Únase a nosotros para una discusión animada y consejos útiles para mantener los pies saludables.

## Receta Saludable: Zapatero de Durazno Saludable

### Ingredientes

- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de goma xantana
- 1 taza de harina de almendras
- 2 cucharadas de polvo de arrurruz
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 4 cucharadas de leche de elección
- 5 tazas de duraznos recién cortados o enlatados
- 1/4 taza de edulcorante granulado de elección
- 2 cucharadas de jarabe de arce, néctar de agave o miel



Tiempo de Preparación	Tiempo de Cocción	Tiempo Total	Sirve	Calorías por Porción
5 minutos	35 minutos	40 minutos	12	100 kcal

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180C/350F. Engrase un plato de 9 x 13 pulgadas y reserve.
2. En un tazón, combine todos los ingredientes del relleno y mezcle hasta que se combinen. Transfiere al plato engrasado y extender en una capa uniforme. Colócalo en el horno y hornéalo durante 15 minutos.
3. Mientras se hornea el relleno de durazno, prepare la cobertura de bizcocho. En un tazón, mezcle la harina de almendras, el polvo de arrurruz, el bicarbonato de sodio y la sal. Agregue el aceite de coco, el jarabe de arce y la leche, y mezcle hasta que quede una masa espesa.
4. Retire la fuente para hornear del horno. Deje caer cucharadas de la cobertura de galletas sobre los melocotones. Vuelva a colocar en el horno y hornee durante 15-20 minutos más, o hasta que estén doradas por encima.
5. Retire la tarta de durazno del horno y déjela reposar durante cinco minutos antes de servir.

Para obtener instrucciones sobre cómo preparar este plato, visite [thebigmansworld.com](http://thebigmansworld.com).

## Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Rosemarie Devega, NP



Rosemarie creció en una isla tropical muy pequeña, Guam. Le encantan las playas cálidas allí durante todo el año. A Rosemarie le encanta viajar y experimentar la comida local y las diferentes culturas. Rosemarie encuentra gratificante servir como proveedora. Le gusta ayudar a tomar decisiones saludables y brindar atención médica de calidad a la comunidad. Antes de terminar su educación, Rosemarie trabajó en un hospital como "Pink Lady" voluntaria y como técnica de admisión en urgencias. También trabajó como enfermera registrada en el mismo hospital. Como proveedora, su objetivo es trabajar con sus pacientes como equipo para tomar decisiones hacia una buena salud para que puedan vivir su vida al máximo.

**¡Programa 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](http://ua.clinic)

## Mensaje de las Clínicas de Salud y Bienestar: Este Regreso a Clases Proteja a su hijo de ciertas bacterias...



Es hora de planificar para actualizar los registros de vacunación y los exámenes físicos de sus hijos para el próximo año escolar. Como medida de salud pública, la mayoría de los estados requieren que todos los niños en edad escolar presenten un registro de haber tenido una evaluación física.

Volver a la escuela significa volver al médico. El examen físico anual es la visita al médico más importante del año para evaluar la salud general de su hijo. Los exámenes físicos anuales son más completos que un chequeo regular. Incluso si su hijo tuvo un examen físico deportivo para los deportes de verano, no se salte el examen físico de regreso a la escuela. Su hijo aún necesita un examen físico completo para evaluar su salud general.

Un chequeo anual es muy importante para el crecimiento y desarrollo de su hijo. Llevar a su hijo a recibir estas vacunas anuales ayuda no solo a su hijo a desarrollar su inmunidad, sino que también lo ayuda a mantenerse informado sobre el historial de enfermedades, lesiones o registros de vacunación de su hijo.

Tomemos, por ejemplo, si no está seguro o no sabe si su hijo tiene asma, su centro local puede ayudar a evaluarlos y administrar un plan para garantizar que el asma de su hijo esté bajo control durante el año escolar. Es útil tener todo lo que su hijo fue evaluado previamente en el registro, para que su hijo no tenga que ser evaluado por lo mismo todos los años.

Las vacunas son necesarias por varias razones. Las vacunas ayudan a protegerlo a usted y a sus seres queridos de enfermedades potencialmente mortales que pueden tener efectos desafortunados a largo plazo. Aunque no todos nos encontraremos con algunas de estas enfermedades potencialmente mortales, aún debemos tomar precauciones de seguridad adicionales. Al vacunarse, piense en las cosas que está haciendo por los demás. No solo se está protegiendo a sí mismo, sino también a aquellos que corren un alto riesgo de enfermarse.

Si aún no ha sido vacunado, desea programar un chequeo o necesita vacunar a sus hijos, comuníquese con nuestra clínica y programe una cita. Visite [ua.clinic](http://ua.clinic).

## Herramienta de Estimación de Costos de Tratamiento

¡Presentamos un recurso invaluable para los miembros del plan de salud! Ahora puede obtener fácilmente estimaciones del costo total y los gastos de bolsillo asociados con los tratamientos y servicios médicos comunes dentro de la red.

**Para comenzar, simplemente cree una cuenta en [blueshieldca.com](http://blueshieldca.com).** No olvide tener a mano su número de identificación de miembro, ya que ayudará a que la herramienta coincida con su plan de salud específico, asegurando la precisión de su estimación. Una vez que haya iniciado sesión, obtendrá acceso inmediato al estimador de costos del tratamiento, brindándole la información que necesita al alcance de su mano. **Para obtener más información, visite [unitedag.org](http://unitedag.org).**



## SAIN Agosto mes de acción contra la Psoriasis

Cada mes de agosto el objetivo es crear conciencia en la población sobre la psoriasis, y los efectos físicos y psicológicos de padecerla. En estados unidos más de 8 millones de personas viven con psoriasis y en México se calcula que más de 1 millón 400 mil personas podrían padecerla.

La psoriasis es una enfermedad autoinmune no contagiosa, para la que no existe tratamiento que pueda eliminarla por completo. Se presenta habitualmente como lesiones cutáneas enrojecidas y escamosas. Esta afección podría afectar emocionalmente a quien la padece dificultándole llevar una vida normal en el ámbito social, laboral y al desempeñar actividades cotidianas por la picazón y el dolor.

La genética, el consumo de alcohol y tabaco, el estrés, lesiones en la piel como: quemaduras de sol, picaduras de insecto y rasguños pueden ser detonantes para un brote de psoriasis.

Este verano se invita a quienes padecen psoriasis a que muestren su piel. Esta época puede ser muy beneficiosa para quienes la padecen, ya que muchas personas han notado mejoría cuando toman el sol moderadamente, tienen contacto con el agua y toman baños con agua de mar.



Aplicar algún ungüento que contenga aloe vera puede ayudar a mejorar las molestias, ya que esta afección puede llegar a ser dolorosa. También tener una alimentación saludable, mantenerse activo y realizar ejercicios de relajación ayudaran a subir el ánimo.

Para una mejor orientación y un mejor tratamiento consulte a un dermatólogo, si desea coordinar una cita contáctenos a las oficinas de SAIN con gusto le ayudaremos.

Fuente: [psoriasis.org](https://psoriasis.org), [accionpsoriasis.org](https://accionpsoriasis.org)

### Causas

- Genética
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Lesiones en la piel
- Estrés
- Quemaduras de sol en la piel

### Cuidado para la piel

- Tener un estilo de vida saludable
- Exposición moderada al sol
- Consultar a un dermatólogo
- Aplicar ungüento para mejorar las molestias

## Preparación Combatir la Gripe en 2023:

Todavía hay tiempo para inscribirse para organizar un evento de detección de salud y vacunación contra la gripe en el lugar.



¡Prepárese para la temporada de gripe con una vacuna contra la gripe! A medida que se acerca, es importante tomar medidas proactivas para guardar su salud. Descubre su Clínica de Salud y Bienestar más cercano y agenda su cita\* visitando [ua.clinic](http://ua.clinic). Como alternativa, busque la farmacia de la red más cercana a través de [unitedag.org/pharmacylocator](http://unitedag.org/pharmacylocator).

Si tiene 65 años o más, recuerde que es elegible para una dosis más alta disponible en cualquier farmacia local dentro de la red. La vacuna contra la gripe de este año, la Afluria Quadrivalent, es presentada por Seqirus y no contiene conservantes.

Como miembro de UniteAg, su organización tiene acceso a varios servicios que brinda UnitedAg, incluidos [los eventos de vacunación contra la gripe en el lugar](#). La vacuna contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de seis meses para prevenir enfermedades respiratorias contagiosas, ayudar a proteger a quienes lo rodean y ayudar a una recuperación más rápida.

\*Las vacunas contra la gripe estarán disponibles a fines de septiembre. Comuníquese con su Clínica de Salud y Bienestar más cercana para obtener más detalles.

## Formularios de Recetas de Agosto

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](http://unitedag.org/chs).

Miembro del equipo del mes



## RICHARD TRAN

Artista de producción

Desde 2007, como artista de producción, Richard desempeña un papel clave en el proceso de creación y comunicación efectiva de la marca UnitedAg, sus beneficios y servicios a diversas audiencias. Su enfoque principal es educar, inspirar e involucrar a los miembros, representantes de servicio y la comunidad agrícola.

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

*\*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

#### [Foros de Salud](https://unitedag.org/forosdesalud)

[unitedag.org/forosdesalud](https://unitedag.org/forosdesalud)

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

[unitedag.org/healthportal](https://unitedag.org/healthportal)

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

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

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

[unitedag.org/networks](https://unitedag.org/networks)

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

[unitedag.org/quickguide](https://unitedag.org/quickguide)

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

[En español](#)

#### [El Resume de la Descripción del plan \(SPD\) para Arizona](#)

[En español](#)

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

[En español](#)

### PRÓXIMOS EVENTOS

#### [Foros de Salud: La Importancia de Diabetes y Cuidado de los Pies](#)

[21 de septiembre a las 5 p.m.](#)



# 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

Dr. Rosemary Ku  
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical