

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

CUARTA EDICION | ABRIL 2024

- 1 Mensaje de la directora médica: Sueño
- 2 Priorizar la Forma Física y las Revisiones Periódicas, y Conozca al Miembro del equipo Angela Hicks
- 3 Regulación de la glucosa y Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar Elizabeth V. y Conozca al Miembro del equipo Judy M.
- 4 Atención Primaria Virtual con UnitedAg, y Conozca al Miembro del equipo Karen Worth
- 5 Salud Cardiovascular y Spring Health
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

### Mensaje de la directora médica: Sueño



¿Alguna vez has deseado ser más productivo, mentalmente agudo o atlético? ¿Quieres tener un mejor sistema inmunológico, menor riesgo de cáncer y una actitud positiva? En realidad, existe una solución milagrosa para lograr todos estos objetivos. El problema es que requiere de 7 a 9 horas cada día. Tu solución milagrosa es un sueño de calidad.

Si bien puede haber muchos desafíos en la vida cotidiana que se interponen en el camino para lograr el sueño, quizás la barrera más grande sea la mentalidad de nuestra sociedad en torno al sueño. "Sobrevivir" con poco sueño se considera una insignia de honor: un testimonio de su capacidad para vivir una vida activa y cumplir con responsabilidades importantes.

[Haga clic aquí](#) para leer más.

### Nuestros patrocinadores:



## Priorizar la Forma Física y las Revisiones Periódicas



*Elite*  
MEDICAL

En el mundo actual, todos somos conscientes de la importancia de mantenernos saludables y en forma. Sin embargo, muchos de nosotros todavía podemos descuidar nuestra aptitud física y olvidar la prioridad de nuestra salud. A continuación, hablaremos sobre la importancia de consultar a un proveedor de atención médica y enfocarnos en la salud física, además de brindarte algunos consejos para mejorar tu salud en general.'

[Haga clic aquí](#) para leer más.

## Formularios de Recetas de abril

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](#)
- [Especialidad](#)
- [Autorizaciones Previas](#)
- [Límites de cantidad](#)
- [Terapia escalonada](#)
- [Medicamentos de Marcas vs Genéricos](#)

**\*Tenga en cuenta: a partir de febrero de 2024, el Formulario de referencia rápida ya no se publicará.**

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



## ANGELA HICKS

Auditor Superior

Como auditora senior con 30 años de experiencia en nuestra industria, el enfoque central de Angela es garantizar que UnitedAg cumpla con las regulaciones y estándares generalmente aceptados. El equipo de auditoría es capaz de identificar áreas problemáticas y proporcionar credibilidad a nuestros procesos.

# REGULACIÓN DE LA GLUCOSA



El primer paso para controlar su glucemia es comprender qué hace que aumenten sus niveles:

Los carbohidratos y los azúcares de los alimentos y las bebidas se convierten en glucosa (azúcar) en el estómago y en el aparato digestivo. De ese modo, la glucosa llega al torrente sanguíneo.

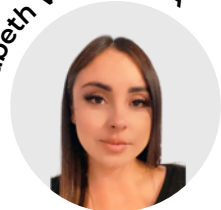
La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y que permite que las células del organismo absorban la glucosa de la sangre.

[Haga clic aquí](#) para leer más.

Programe su visita virtual hoy en [ua.clinic](#) o llame al 877.877.7981.

## Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Elizabeth Vargas, MA



A Elizabeth le encanta ayudar a sus pacientes a mejorar su salud. Desde niña, Elizabeth ha soñado con ayudar a los demás, específicamente en el campo de la medicina. Su objetivo es no sólo prevenir problemas de salud, sino también ayudar a mejorar su salud en general para vivir un estilo de vida saludable. Elizabeth disfruta que sus pacientes se sientan seguros cuando se trata de su salud personal. Le encanta conectar con sus pacientes y ayudarles a obtener una mejor comprensión de sus condiciones de salud.

¡ programe una cita en su Clínica de Salud y Bienestar local hoy! Llame al 877.877.7981.



Visite [ua.clinic](#)



## JUDY MENDEZ

Departamento de Operaciones del Plan

Judy codifica planes de beneficios dentro de la plataforma de reclamos que aumentan la precisión y eficiencia de los reclamos con énfasis en la automatización. También proporciona experiencia técnica para resolver problemas relacionados con el sistema, además de brindar orientación y sugerencias sobre mejoras de procesos y diseños de beneficios de planes de salud a varios otros departamentos.





## Atención Primaria Virtual con UnitedAg



La atención médica virtual, también conocida como telesalud o telemedicina, es un modelo de prestación de atención médica que aprovecha la tecnología y las herramientas de comunicación digital para brindar servicios médicos y consultas de forma remota. Este enfoque permite a los miembros y proveedores de atención médica interactuar e intercambiar información sin la necesidad de visitas personales a un centro de atención médica.

### ¿Cómo programo una visita de atención virtual?

Los miembros pueden iniciar fácilmente el proceso programando una visita virtual a través del portal de citas en línea en [ua.clinic](http://ua.clinic) o llamando al 877.877.7981.

**Horario de visita de Atención Virtual:** Lunes - Viernes de 8:00 am - 5:00 pm. Los horarios de servicio están sujetos a cambios.

CONVIÉRTETE EN EL MEJOR TÚ AL OBTENER TU CHEQUEO ANUAL

**SE PROACTIVO**  
Se la Mejor Versión de Ti



**226 EXÁMENES COMPLETADOS**

¡SÉ PROACTIVO empieza bien haciéndote tu Chequeo Anual Físico/Deportivo! Su chequeo anual proporciona una medida de referencia importante para su salud y lo ayuda a comprender el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas antes de que se presenten los síntomas, para que pueda ser PROACTIVO y TOMAR MEDIDAS.

Para participar en este desafío programe su cita hoy llamando al número **877.877.7981** o en lia [ua.clinic](http://ua.clinic).



## KAREN WORTH

### Analista de Planificación de Operaciones

Como analista de operaciones del plan, Karen es una experta en el ciclo de vida de los reclamos. Ella comprende y apoya el cambio y la innovación, trabaja con equipos internos para identificar los requisitos del sistema, trabaja con proveedores externos para establecer una buena relación e intercambiar ideas con el fin de lograr estrategias orientadas a objetivos. Los 30 años de experiencia de Karen en todas las áreas de MEWA y TPA le han brindado conocimientos sobre la mayoría de las áreas de la administración de planes y ha ofrecido con entusiasmo su ayuda cuando se le solicitó.

## Salud Cardiovascular: Cuidando tu Motor de Vida

En este espacio nos dedicamos a compartir información valiosa y consejos prácticos para mantener un corazón saludable y fuerte. Nuestro objetivo es proporcionar las herramientas y conocimientos necesarios para cuidar de tu motor de vida y disfrutar de una salud cardiovascular óptima.

### ¿Por qué es importante la Salud Cardiovascular?

El corazón es el motor que impulsa la vida, y cuidar de él es fundamental para nuestro bienestar general. Una salud cardiovascular óptima no solo nos permite vivir más años, sino también vivir mejor. Un corazón sano nos proporciona la energía y vitalidad necesarias para disfrutar de cada momento de la vida al máximo.

**[Haga clic aquí](#)** para leer más.



## ¿Cómo accedo a los beneficios de bienestar mental a través de Spring Health?

Después de un simple registro, los miembros acceden a un plan de atención integral y una lista de proveedores seleccionados para satisfacer sus necesidades y objetivos exactos.

### Evaluación clínica

En tan solo 3 a 5 minutos, los miembros responden preguntas que pueden ayudar a identificar áreas en las que podrían necesitar apoyo.

### Recomendaciones personalizadas

Los miembros reciben un plan de atención basado en sus objetivos y resultados de la evaluación, incluida una lista seleccionada de proveedores de nuestra diversa red.

### Atención inclusiva

Los miembros pueden buscar y programar citas rápidamente con el proveedor que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias, o comenzar con ejercicios digitales a pedido.

### Orientación dedicada

Los miembros pueden reunirse con su Care Navigator en cualquier momento para consultas clínicas y apoyo emocional durante toda su atención.

### ¿Cómo puedo acceder a Spring Health?

Regístrese en línea en [care.springhealth.com/register](https://care.springhealth.com/register) o descargue la aplicación móvil Spring Health (disponible en App Store o Google Play).

Si tiene preguntas o necesita ayuda, visite [springhealth.com/support](https://springhealth.com/support) o llame al 1-855-629-0554.



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 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

[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)

#### Una Guía Rápida

[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](#)



# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

### EDITORES Y COLABORADORAS

#### EDITORES

Maribel Ochoa  
Directora de Comunicaciones y Membresía

Evelyn Mendoza  
Asociada de comunicaciones

Jessica Lopez  
Coordinadora de comunicaciones

Richard Tran  
Artista de producción

#### COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku  
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical