

SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE

BENEFICIO TRANSFRONTERIZO - SAIN MÉXICO

Ahora cuenta con beneficios mejorados, incluido un apoyo de hasta $2,500 para gastos de viaje elegibles.



CONTENIDO *del mes*

03 | Beneficios de la red transfronteriza SAIN México

04 | Concienciación sobre la protección contra la radiación solar (Iniciativa de Bienestar del Mes)

06 | Bocadillos saludables para viajes y paseos de verano

08 | Un verano junto al agua

09 | La importancia de la salud mental familiar

10 | Silvia: la asistente de voz con inteligencia artificial de

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:

SAIN Servicios Agrupados Integrales · Elite Medical · blue CALIFORNIA · SmithRx · BEI BRENT EASTMAN INSURANCE SERVICES INC







SAIN
Servicios Agrupados Integrales

RED MÉDICA MEJORADA DE SAIN MÉXICO

Los participantes del plan de salud de UnitedAg tienen acceso a la Red Médica SAIN México, una red confiable de médicos, especialistas, hospitales y centros quirúrgicos con amplia experiencia, que ofrece atención médica accessible y de alta calidad en ciudades selectas de México. Los miembros pueden acceder a atención especializada, procedimientos quirúrgicos, servicios dentales y otros tratamientos médicos, aprovechando al máximo los beneficios de su plan de salud.

Beneficios mejorados:Los miembros elegibles ahora pueden recibir hasta $2,500 dólares de reembolso por gastos de viaje relacionados con procedimientos quirúrgicos preaprobados, coordinados a través de la Red Médica SAIN México. Este beneficio ayuda a reducir los gastos de viaje, facilitando aún más el acceso a una atención excepcional a través de la red SAIN. Para conocer su elegibilidad y coordinar su atención antes de programar el procedimiento, comuníquese con el equipo de Coordinación de Atención de SAIN.

Los beneficios incluyen:

- Acceso a más de 150 médicos y especialistas certificados.
- Medicina familiar, atención especializada, atención de urgencias y servicios dentales.
- Beneficios de radiología y farmacia.
- Disponible en Tijuana, Mexicali, Los Algodones y San Luis Río Colorado.
- Atención médica rentable con los copagos del plan correspondientes.
- Beneficio de viaje a México de hasta $2,500 anuales para viajes, alojamiento, comidas y gastos relacionados elegibles para pacientes calificados y un acompañante.*
- Disponible para los participantes elegibles del plan de salud de UnitedAg, incluidos los miembros de HSA.

Comuníquese con nosotros:

Para preautorizaciones, asistencia de viaje y más información:

- **Llame: 760.222.3809 o 011.52.653.536.7800 ext. 1**
- **Correo electrónico: info@sainmedical.com**
- **Visite: sainmedical.com**

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



Disfruta del sol de manera segura

Protección solar y exposición a rayos UV

INICIATIVA DE BIENESTAR DEL MES

El verano trae días más largos para disfrutar al aire libre, y para muchas familias de UnitedAg, eso es simplemente parte de su rutina. Cuidar su piel no significa quedarse en casa. Se trata de incorporar algunos hábitos sencillos a su día a día, ya sea en el trabajo o en casa.

Conozca el riesgo

La protección contra los rayos UV es importante durante todo el año, pero el verano implica pasar más tiempo al aire libre y, por lo tanto, estar más expuesto a ellos. Los rayos UV pueden llegar a la piel incluso en días nublados y frescos, y se reflejan en el agua, el cemento, la arena y la nieve. Por eso, la protección solar se convierte en un hábito durante todo el año, especialmente en verano.

Los trabajadores agrícolas se encuentran entre los colectivos laborales con mayor riesgo de cáncer de piel debido a la alta exposición a los rayos UV, y en Estados Unidos se tratan cerca de 5 millones de personas al año por esta enfermedad. Lo alentador es que los trabajadores agrícolas ya llevan ventaja en un aspecto: aproximadamente el 71 % usa regularmente al menos un tipo de ropa protectora, una cifra muy superior a la de la población general. El siguiente paso es extender ese mismo compromiso al uso de sombra y protector solar.

Protéjase

Cúbrase

Las camisas de manga larga y los pantalones largos confeccionados con tela de tejido tupido ofrecen una buena protección, y una camisa mojada proporciona mucha menos cobertura que una seca.

Elige un sombrero de ala ancha

Use un sombrero de ala ancha para proteger la cara, las orejas y el cuello. Si prefiere una gorra, complétela con protector solar y un pañuelo para cubrir el cuello y las orejas.

Proteja sus ojos

Gafas de sol que bloquean tanto los rayos UVA como los UVB. Los rayos UVB reducen el riesgo de cataratas y protegen la delicada piel alrededor de los ojos.

Sombra

Aprovecha la sombra siempre que sea posible. Un refugio, una sombrilla o un árbol pueden proteger su piel durante los descansos. Si no hay sombra, usa protector solar, sombrero y ropa de manga larga.

Protector solar sin complicaciones

El verano trae consigo más tiempo al aire libre, ya sea trabajando en el campo, compartiendo con la familia o disfrutando de actividades recreativas. Proteger su piel y sus ojos no significa dejar de disfrutar la temporada. Con hábitos sencillos, como aplicar protector solar, buscar sombra cuando sea posible y usar gafas de sol con protección contra los rayos UVA y UVB, puedes reducir los riesgos de la exposición al sol y aprovechar el verano de forma segura.



Consejos sobre protección solar

- **Usa una fórmula diferente.** Los protectores solares ligeros o de "tacto seco" evitan la sensación grasosa, y las versiones en spray o barra se aplican más rápido que las lociones.
- **Deja que la ropa haga parte del trabajo.** Usar mangas largas, un sombrero de ala ancha y buscar sombra durante los descansos ayuda a reducir la exposición al sol y complementa el uso de protector solar.
- **Intégrelo en su rutina diaria.** Tenga una botella pequeña de protector solar a la mano en lugares que frecuenta, como la camioneta, la caja de herramientas o la hielera, para aplicarlo fácilmente cuando lo necesite.
- **Empiece con algo sencillo.** Aplicar protector solar en áreas como las orejas, el cuello y las manos, que suelen quedar expuestas, puede marcar una gran diferencia.
- **No te olvides de los labios.** Un bálsamo labial con FPS cubre una zona que a menudo se pasa por alto y que recibe la misma exposición al sol que cualquier otra parte del cuerpo.
- **Configura un recordatorio sencillo para volver a aplicarlo.** La regla general es aplicarlo cada dos horas, así que vincularlo a algo predecible, como un descanso programado, facilita recordarlo.

Pequeños hábitos, protección real.

Estos consejos le permiten disfrutar del aire libre mientras la sombra, la ropa adecuada, el protector solar y la protección ocular ayudan a proteger su salud.

Mitos sobre la protección solar

Usar protector solar no significa que puedas estar al sol todo el día. Ningún protector solar lo bloquea todo, así que la sombra y la ropa siguen siendo importantes incluso al aplicar protector solar con FPS.

El cáncer de piel puede afectar a cualquier persona, sin importar su tono de piel. Aunque el riesgo es menor en pieles más oscuras, el melanoma puede aparecer en áreas menos visibles, como las palmas de las manos, plantas de los pies o debajo de las uñas. Los chequeos de piel y una visita anual al dermatólogo ayudan a detectar cambios a tiempo y aumentan las posibilidades de un tratamiento eficaz.

Recursos Agrícolas Unidos

Si nota alguna mancha o lunar que le preocupe, o desea programar una cita con su dermatólogo, UnitedAg está aquí para apoyarle.

- **Find a Provider:** unitedagbenefits.org
- **Teladoc Health:** teladoc.com/unitedag

Estamos aquí para ayudarle

Llame o envíe un mensaje de texto a nuestro equipo de Servicios para Miembros para asistencia.

- **Llámenos: 800.223.4590**
- **Mándenos mensaje de texto: 949.594.0788**

Fuentes:

- CDC, *"Sun Safety Facts,"* cdc.gov/skin-cancer/sun-safety
- CDC, *"Reducing Risk for Skin Cancer,"* cdc.gov/skin-cancer/prevention
- CDC, *"Skin Cancer Prevention Among Agricultural and Construction Workers,"* Preventing Chronic Disease, 2019
- American Cancer Society, *"Fact vs. Fiction: Skin Cancer, Sun Safety,"* 2024
- USDA Forest Service, *"Sun Safety"*
- Farm Bureau Financial Services, *"5 Sun Safety Tips for Farmers"*

BOCADILLO SALUDABLES PARA VIAJES POR CARRETERA O EXCURSIONES DE VERANO

Teladoc HEALTH

Cuando hace calor, todo el mundo quiere estar al aire libre.
Eso significa ir a parques, patios y aceras para reunirse con amigos, hacer ejercicio y comer. La temporada de clima templado también es ideal para viajes por carretera, tanto cortos como largos.

Cuando se pasa tiempo al aire libre o de viaje, es importante asegurarse de que todos estén bien alimentados e hidratados.

Recurrir a comidas caras o a la comida para llevar cuando estás de viaje resulta costoso, y las opciones no siempre son saludables. La mejor manera de evitar depender de menús de comida rápida, platos principales llenos de sal y grasa, y agotar su presupuesto es ser creativo.

BENTO DE BOTANAS

Hay muchas opciones y opiniones sobre cómo preparar sus refrigerios para llevar. Algunos optan por recipientes de diferentes tamaños que se pueden pasar y compartir. Esto requiere menos tiempo para empacar, ya que solo tienes que llenarlos todos a la vez. Sin embargo, también requiere que haya espíritu solidario en su auto o en su toalla de playa.



Para muchos, la mejor opción es una caja para botanas. El nombre proviene de la costumbre de usar cajas de pesca para guardar una variedad de snacks. Es como una fiambrera bento con compartimentos para porciones individuales de zanahorias, pretzels, salsas y cremas para untar. Hoy en día, en supermercados y grandes almacenes se pueden encontrar cajas con compartimentos diseñadas específicamente para guardar botanas.

Según el tamaño de la caja, podría haber una para cada invitado, personalizada con sus golosinas favoritas. Guárdalas en una nevera portátil con una variedad de bebidas saludables para mantenerlas frescas y listas para disfrutar.

AÑADE VARIEDAD

Para mantener a todos contentos, elija bocadillos con una variedad de sabores: salado, dulce, umami, ácido y picante. Sea creativo al seleccionar opciones, evitando alimentos con olores fuertes, como sopas o ensaladas. Sobras sencillas, como pollo a la parrilla frío o panqueques, pueden ser excelentes alternativas para llevar. Considere opciones de estos grupos para crear opciones saludables y equilibradas entre comidas:

Proteína:

- Carne seca o cecina de origen vegetal
- Vasitos o bolsitas de yogur
- Garbanzos tostados
- Rollitos de jamón o pavo
- Queso en cubos o en hebras
- Vasitos de hummus



Fruta:



- Bayas variadas
- Uvas
- Bolsitas de salsa de frutas
- Clementinas
- Láminas o barritas de fruta
- Rodajas de manzana

Verduras:

- Pepinos
- Pepinillo
- Arbolitos de brócoli
- Mini pimientos
- Jícama con chile y lima
- Zanahorias



Comidas divertidas:



- Pretzels
- Galletas integrales
- Mezcla de aperitivos S'mores
- Sándwiches de mantequilla de cacahuete y mermelada

*Adaptado de materiales proporcionados por Spring Health.



BOCADILLO SALUDABLES

PARA VIAJES POR CARRETERA Y EXCURSIONES DE VERANO

GARBANZOS ASADOS DULCES Y PICANTES

RINDE: 16 PORCIONES | PREPARACIÓN: 5 MIN | COCCIÓN: 45 MINS

Crujiente y lleno de sabor, este ingrediente básico de la despensa se transforma en un superaperitivo en un par de sencillos pasos.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de garbanzos cocidos o enlatados, escurridos y secados con papel de cocina
- ½ cucharadita de pimienta de cayena molida
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra

Preparación:

Precaliente el horno a 220 °C. En una bolsa grande con cierre hermético, mezcle los garbanzos con el aceite de oliva y agite hasta cubrirlos bien. En un tazón pequeño, combine los ingredientes restantes y agréguelo a la bolsa. Agite nuevamente hasta que los garbanzos estén bien sazonados. Colóquelos en una sola capa sobre una bandeja para hornear y hornee durante 35-45 minutos, revolviendo cada 10 minutos, hasta que estén crujientes y dorados.

Nutrición:

Tamaño de la porción:¼ cup

- Calorías: 87
- Grasa total: 4 g
- Grasas saturadas: 1 g
- Sodio: 206 mg
- Colesterol: 0 mg
- Carbohidratos totales: 10 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 3 g
- Proteínas: 3 g
- Potasio: 43 mg

BOTANA DE SMORES

RINDE: 16 PORCIONES | PREPARACIÓN: 5 MIN

Recrea los deliciosos sabores de la cocina al aire libre para que puedas disfrutarlos dondequiera que estés.

Ingredientes:

- Bolsa de 340 g de chispas de chocolate negro
- Bolsa de 283 g de mini malvaviscos
- Paquete de 283 g de mini galletas Graham, en una o varias formas (oso, conejo, pez o cuadradas)

Preparación:

Combina todos los ingredientes en un tazón grande. Guarda la mezcla en un recipiente hermético o divídela en bolsitas individuales con cierre hermético.

Nota: Las galletas Graham se ablandarán ligeramente con el tiempo al absorber la humedad de los malvaviscos.



Nutrition:

Serving size: ¼ cup

- Calorías: 223
- Grasa total: 8 g
- Grasas saturadas: 8 g
- Sodio: 105 mg
- Colesterol: 0 mg
- Carbohidratos totales: 41 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 25 g
- Proteínas: 3 g
- Potasio: 102 mg

UN *Verano* JUNTO AL AGUA



Estar cerca del agua puede mejorar el ánimo y ayudar al cuerpo a relajarse. Ya sea en una piscina, lago, río, océano o con un baño tranquilo, el agua tiene un efecto calmante natural.

Para aprovechar al máximo su tiempo junto al agua, recuerda que la seguridad es lo primero. Ya sea que estés nadando, navegando o relajándote en la orilla, un poco de planificación puede ayudar a mantener a todos a salvo.

PREPÁRATE PARA EL SOL

Disfrutar del aire libre es saludable, pero la exposición excesiva a los rayos UV puede dañar la piel. Protéjase con estos consejos:

- Permanezca a la sombra.
- Use camisas de manga larga y pantalones ligeros.
- Usar un sombrero de ala ancha.
- Proteger los ojos con gafas de sol.

Use protector solar de amplio espectro todos los días, incluso en días nublados. Elija un FPS de al menos 15, aplíquelo en la piel expuesta y reaplíquelo cada dos horas, especialmente al nadar o hacer actividad física. Un FPS más alto brinda mayor protección.



VÍSTASE PARA SER VISIBLE

El ahogamiento es la principal causa de muerte en niños de uno a cuatro años. En menores de cinco años, el 85 % de los ahogamientos ocurren en piscinas o jacuzzis domésticos.

Nada sustituye la vigilancia constante de los niños y permanecer siempre cerca de ellos cuando están dentro o cerca del agua. A menudo, un niño en peligro no grita ni chapotea. Cuanto antes se vea a un niño, o a cualquier persona en el agua, antes se podrá rescatarlo. El color del traje de baño es importante: cuanto más brillante, mejor. Los colores neón o brillantes como el rosa, el naranja, el amarillo o el verde son más visibles que los colores que se mimetizan con el agua. Y, si es posible, elija trajes de baño con factor de protección ultravioleta (FPU).

EJERCICIO DE FORMA EFICIENTE

Nadar y hacer ejercicio en el agua beneficia al cuerpo y la mente. Son actividades de bajo impacto que ayudan a fortalecer los músculos, cuidar el corazón, reducir el estrés y mejorar el ánimo.

Si nadar largos no es lo suyo, pruebe estas alternativas divertidas:



Caminata o trote en el agua: Camine hacia adelante y atrás de 10 a 20 pasos con el agua a la cintura o al pecho.

Pasos laterales: Muévase de lado a lado por la piscina sin tocar la pared. Repita dos o tres veces.

Bicicleta en agua profunda: Coloque un flotador detrás de la espalda y pedalee con las piernas como si montara bicicleta durante 3 a 5 minutos.

Aeróbicos acuáticos: Muchas piscinas y gimnasios ofrecen clases con ejercicios usando flotadores, tablas, mancuernas de espuma y más.

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN LA FAMILIA

No hay dos familias iguales: cada una tiene una mezcla de personalidades, dinámicas y desafíos únicos.

Con el apoyo adecuado, las personas, las parejas y los niños pueden mejorar su bienestar emocional, potenciar la comunicación y construir relaciones familiares saludables.



Spring Health

¿BUSCA APOYO PARA LA SALUD MENTAL DE SU FAMILIA?

Con Spring Health, usted tiene acceso rápido a atención especializada y recursos para su familia.

Activa su cuenta para reservar una cita o hablar con un asesor de atención al cliente sobre cómo podemos ayudarte.

¿QUÉ ES UN ORIENTADOR DE ATENCIÓN MÉDICA?

Los asesores de Spring Health Care, con licencia, ayudan a los miembros a gestionar su atención médica con recomendaciones personalizadas, asistencia para programar citas y seguimientos periódicos.



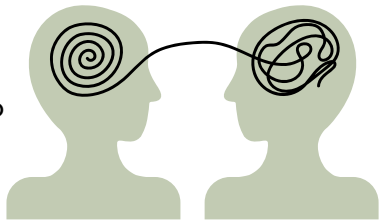
TERAPIA INDIVIDUAL PARA ADULTOS

La terapia individual desempeña un papel fundamental en la mejora de las relaciones familiares. Ayuda a las personas a ser más conscientes de sí mismas, a explorar patrones de pensamiento y comportamiento, y a superar desafíos personales que pueden afectar su forma de relacionarse con la familia. Al abordar problemas no resueltos del pasado, las personas pueden reducir la reactividad emocional en sus relaciones actuales.

Un terapeuta también puede ayudar a las personas a establecer límites saludables con los miembros de la familia y a comunicar sus necesidades de manera efectiva.

TERAPIA DE PAREJA

Cuando existen conflictos y tensiones en la relación de pareja, esto puede afectar a otros miembros de la familia, en particular a los niños.



La terapia de pareja aborda la dinámica interpersonal y puede mejorar el funcionamiento general de la unidad familiar.

*Adaptado de materiales proporcionados por Spring Health.

TERAPIA FAMILIAR

Las luchas y los desafíos individuales suelen tener repercusiones en otros. Los terapeutas familiares trabajan con varios miembros de la familia para ayudarlos a comunicarse eficazmente, comprenderse mejor y apoyarse mutuamente.

TERAPIA INFANTIL Y ADOLESCENTE

La terapia ayuda a niños y adolescentes a desarrollar resiliencia, aprender habilidades esenciales para la vida y sentar bases sólidas para su crecimiento futuro. Puede tener efectos positivos duraderos en el bienestar emocional, las relaciones y el desarrollo integral del niño.

ASESORAMIENTO PARA PADRES

Los asesores brindan estrategias prácticas y orientación para ayudar a los padres a tener más confianza en sus habilidades parentales, afrontar los desafíos de la crianza de los hijos, mejorar la comunicación y establecer metas para construir relaciones familiares más sólidas.

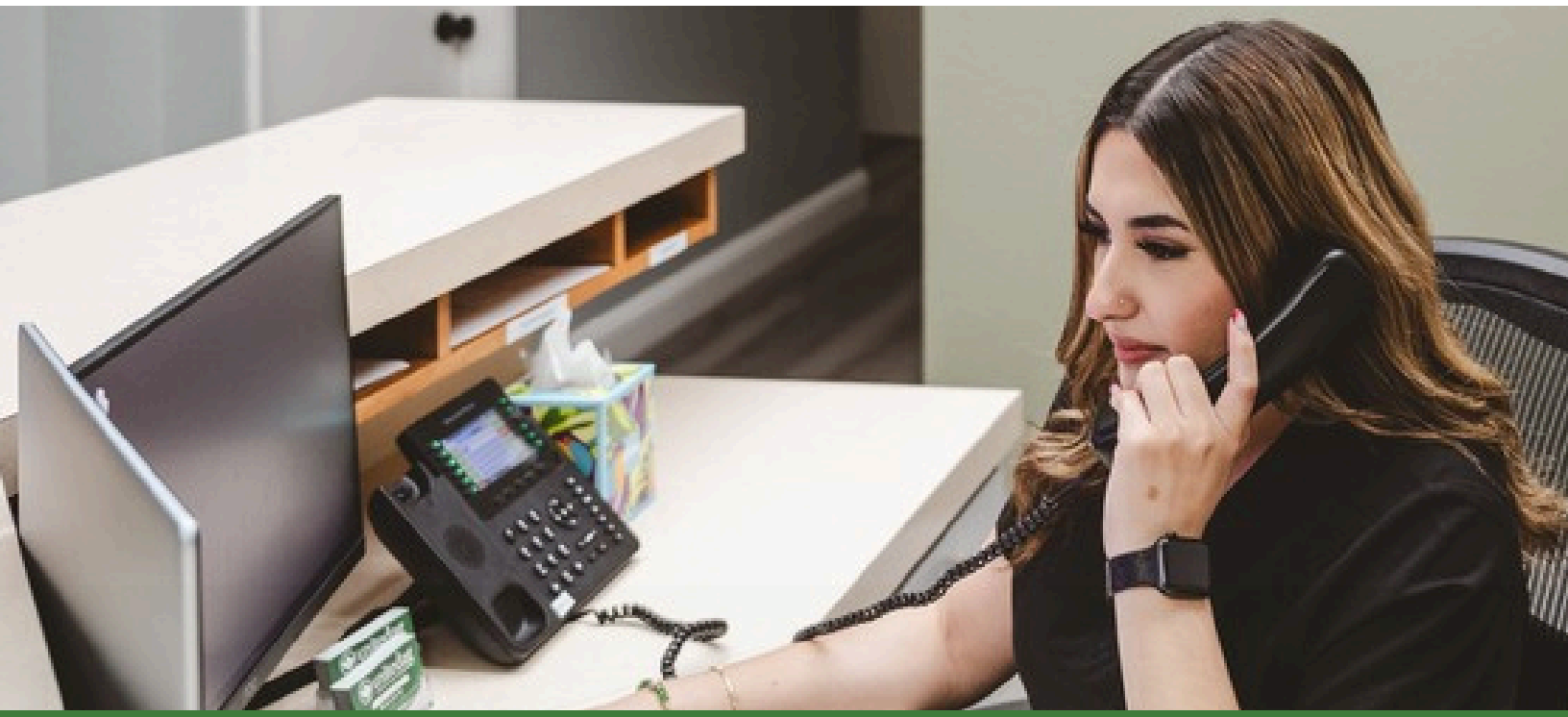
ACTIVA SUS BENEFICIOS HOY MISMO

unitedag.springhealth.com

¿NECESITAR AYUDA?

Llámenos: 800.223.4590
Envíenos un mensaje de texto: 949.594.0788

Conozca a Silvia



¿Quién es Silvia?

Silvia es el nuevo asistente de voz de autoservicio para proveedores impulsado por IA de UnitedAg, diseñado para ayudar a los proveedores a acceder a información rutinaria de forma rápida y eficiente.

Mejorando la experiencia de los miembros.

UnitedAg se compromete a brindar acceso oportuno al apoyo necesario, manteniendo el servicio personalizado por el que se distingue nuestro equipo de Servicios para Miembros.

Después de una evaluación inicial por llamada, los proveedores con solicitudes rutinarias pueden ser conectados con Silvia para recibir asistencia más rápida.

Al atender consultas comunes, Silvia ayuda a agilizar el proceso, permitiendo que nuestros representantes de Servicios para Miembros se enfoquen en necesidades más complejas. Cuando se requiere asistencia adicional, los proveedores son conectados de manera sencilla con un representante de Servicios para Miembros.

Verificar cobertura

Verifique los requisitos de elegibilidad y los detalles de su cobertura vigente.

Estado de reclamos

Verifique el estado de su reclamo y información de pago.

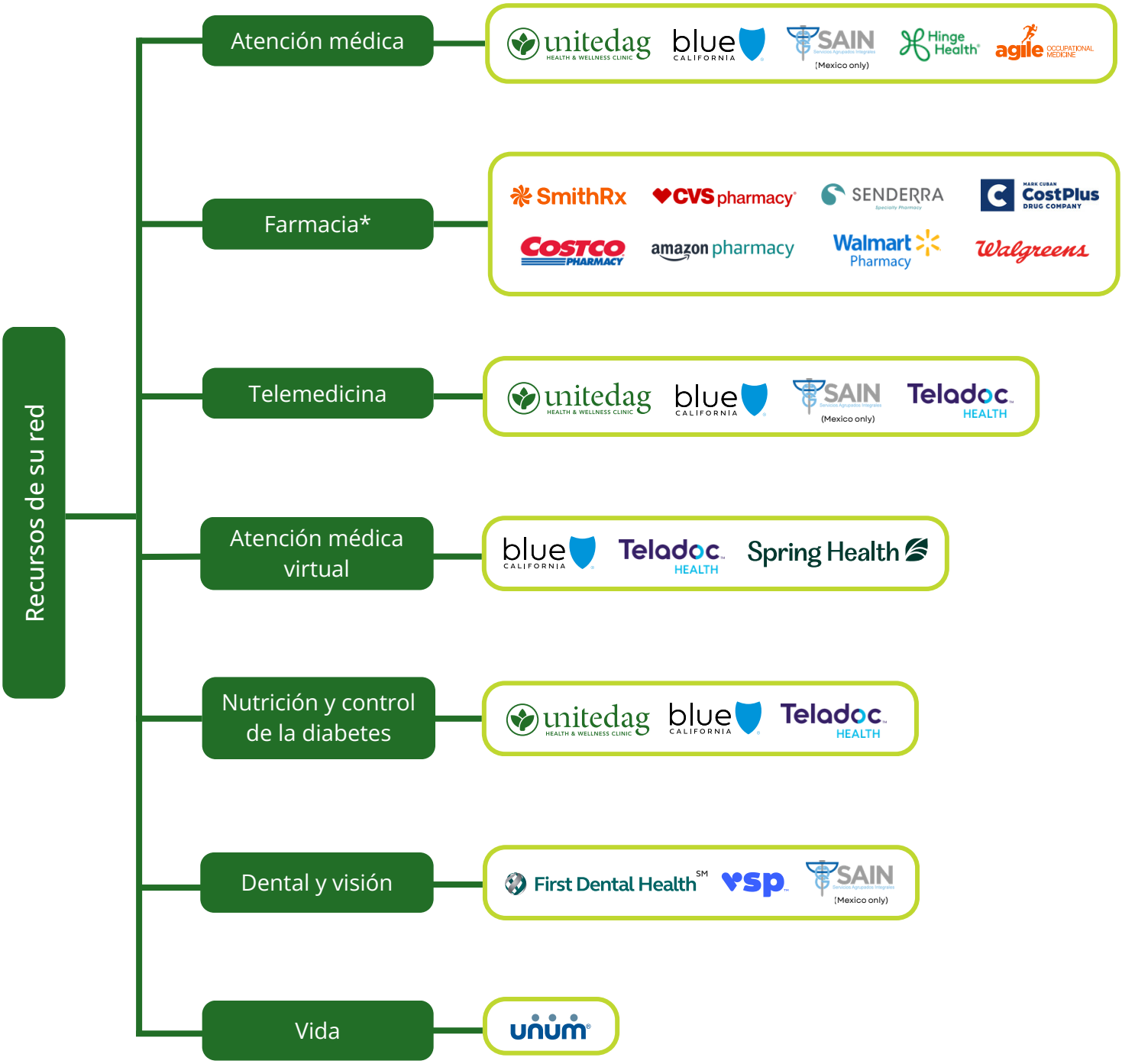
Seguimiento de su solicitud

Recibirá un número de referencia para su consulta.

Hable con nuestro equipo

Conéctate con el Servicios al Miembro cuando se necesita apoyo adicional.

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**

unitedag | Hinge Health

Terapia de ejercicios. Sin salir de casa.

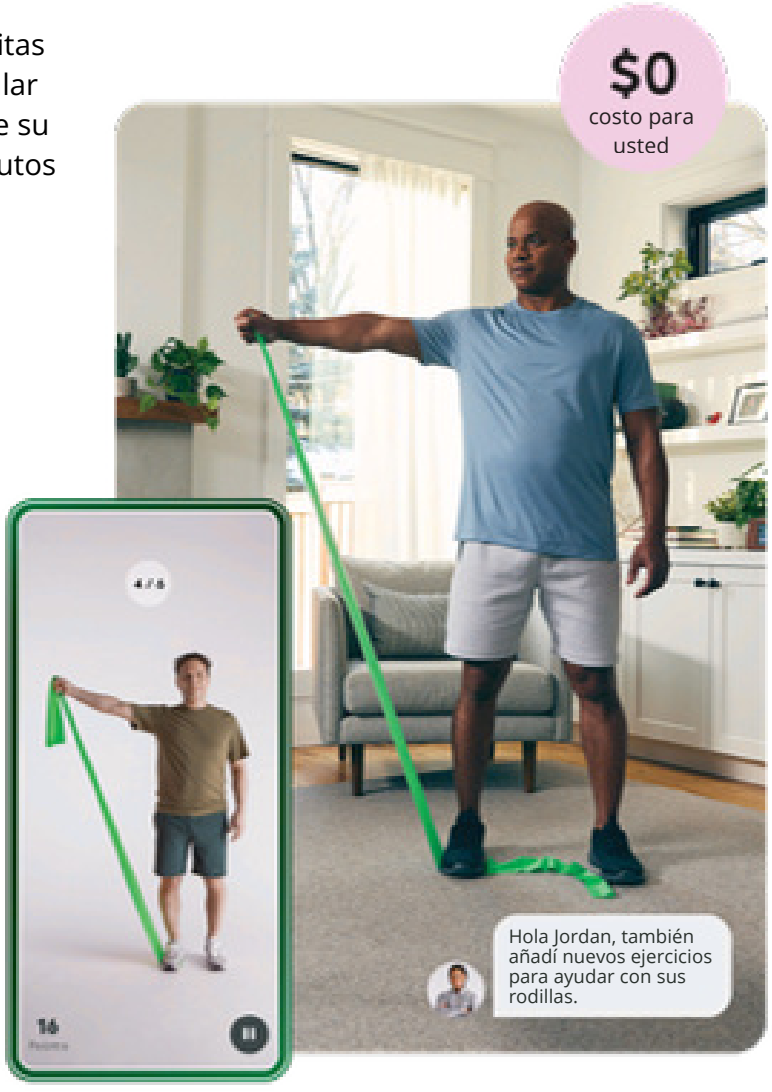
Únete a Hinge Health para acceder a ejercicios terapéuticos sin salir de casa. Sin copagos. Sin visitas al consultorio. Si tienes problemas de dolor articular o muscular, Hinge Health puede ayudarte. Reduce su dolor de espalda y articulaciones con solo 15 minutos al día.

¿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.



SOLO PARA NUEVOS MIEMBROS

Inicia su 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.
youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: CharlasSaludables

Importancia de las vacunas

Jueves, 17 de septiembre

Español - 3:00 pm
Inglés - 10:00 am

Protegiendo su salud mental

Ya disponible en YouTube.
youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: CharlasSaludables

Diabetes y prediabetes

Jueves, 19 de noviembre

Español - 3:00 pm
Inglés - 10:00 am

Estado de ánimo y alimentación

Jueves, 30 de julio

Español - 4:00 pm
Inglés - 10:00 AM

Estado de ánimo y alimentación

Viernes, 4 de diciembre

Español - 3:00 pm
Inglés - 10:00 am

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

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.



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

unitedag

EXPLORE EL NUEVO SITIO WEB DE BENEFICIOS DE SALUD DE UNITEDAG

DESCUBRA UNA NUEVA EXPERIENCIA CON SUS BENEFICIOS.



VISITA UNITEDAGBENEFITS.ORG

Agradecemos a todos nuestros COLABORADORES

Elite MEDICAL · Spring Health · SmithRx · Teladoc HEALTH · SAIN Servicios Agrupados Integrales