

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

PRIMERA EDICION | ENERO 2023

### CONTENIDO

- 1 Bienvenido a la Red Nacional de Blue Shield
- 2 Recursos y preguntas frecuentes de Blue Shield National Network
- 3 Mensaje de la CMO y CharlasSaludables
- 4 Tips y recursos para una alimentación saludable
- 5 Control de la diabetes y formularios de medicamentos recetados de enero
- 6 Campaña se proactiva de bienestar
- 7 Recursos para miembros

## Bienvenido a la Red Nacional de Blue Shield



Los miembros de UnitedAg Trust ahora pueden acceder a Blue Shield of California y National Coverage Network, también conocida como Programa BlueCard®.

El Programa BlueCard® le brinda a usted ya su familia acceso al 85% de los proveedores en los Estados Unidos que pertenecen a la red nacional de BlueCard. Para encontrar un proveedor de la red en California, visite [blueshieldca.com/networkppo](http://blueshieldca.com/networkppo), fuera de California [provider.bcbs.com](http://provider.bcbs.com) o comuníquese con nuestro departamento de servicios para miembros de UnitedAg al 800.223.4590.

Consulte la página 2 para conocer las preguntas frecuentes y los recursos importantes de la red nacional de Blue Shield.

El boletín informativo está orgullosamente patrocinado por



## Blue Shield Red Nacional y Preguntas frecuentes sobre el programa Blue Card

### P: ¿Qué es el Programa BlueCard® a través de Blue Shield of California y la Red de Cobertura Nacional?

R: El programa BlueCard® vincula a los proveedores de atención médica participantes y los planes independientes de Blue Cross and Blue Shield en todo el país con una única red electrónica para el procesamiento y reembolso de reclamos.

### P: ¿Cómo puede mi proveedor identificar que mi plan de salud es parte del programa BlueCard®?

R: Los miembros de UnitedAg Trust se identifican fácilmente por sus tarjetas de identificación. Muestre su tarjeta de identificación en cada visita y comparta esta información con el personal de facturación médica. Su proveedor también debe revisar su tarjeta de identificación y comunicarse con nuestro equipo de Servicios para miembros para preguntas relacionadas con la elegibilidad o los beneficios al 800.223.4590.

### P: Si mi proveedor está ubicado fuera de California, ¿cómo pueden verificar mi elegibilidad y cobertura de beneficios?

R: Su proveedor podrá identificar su cobertura de beneficios por el prefijo de tres caracteres en su tarjeta de identificación de miembro, que es el elemento clave que se usa para identificar que usted es parte del programa BlueCard®, también conocido como Blue Shield National Network, que le otorga cobertura a través de Blue Shield of CA y Blue Cross cuando esté fuera de California. Por último, el logotipo de la maleta muestra la maleta PPO que indica que está inscrito en los productos de la Organización de proveedores preferidos (PPO).

### P: ¿Dónde enviaría mi reclamo mi proveedor si se encuentra fuera de California?

A: Su proveedor puede averiguar dónde presentar su reclamo ingresando los primeros tres caracteres alfabéticos que se muestran en su tarjeta de identificación de miembro en la herramienta de enrutamiento del proveedor de reclamos.

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

## Año nuevo, ¡Nueva tarjeta de identificación!

Todos los miembros de UnitedAg Trust recibieron una nueva tarjeta de identificación de salud con un nuevo número de identificación para 2023. Deseche su tarjeta de identificación anterior (2022) y presente su nueva tarjeta de identificación (2023) a todos sus proveedores de atención médica, incluida su farmacia, para evitar interrupciones en sus beneficios de salud.



### Encuentre un proveedor fuera de California

Visite [provider.bcbs.com](https://provider.bcbs.com).

(Nota: En la sección "Encuentra tu plan por prefijo", ingrese UBT)

### Encuentre un proveedor en California

Visite [blueshieldca.com/networkppo](https://blueshieldca.com/networkppo)

## Mensaje de la Dra. Ku

Quando le pregunté a ChatGPT sobre cómo prepararnos para el éxito en el Año Nuevo, esto fue lo que respondió: "Prepararnos para el éxito en 2023 no se trata solo de establecer metas y hacer un plan, también se trata de pensar profundamente en nuestros valores, motivaciones y visión a largo plazo para nosotros mismos".

Me sorprendió lo bien que respondió la inteligencia artificial humanista. De hecho, estaba pensando en la misma línea de valores, motivaciones y visión. Sin embargo, incluso cuando hacemos todo lo posible para reflexionar sobre nuestros valores y lo que queremos a largo plazo, es muy fácil descarrilarse. Está arraigado en nuestra cultura establecer resoluciones de Año Nuevo, solo para romperlas en unas pocas semanas. Podría ser la magdalena de cumpleaños de un compañero de trabajo en febrero lo que hace que deje de controlar su glucosa en sangre por el resto del año. El Día de San Patricio lo lleva de regreso a sus viejos hábitos de consumo de alcohol a pesar de que dijo que este año reduciría su consumo. Perder una semana de diario te lleva a no escribir durante todo un mes a pesar de tu intención de centrarte en la autorreflexión. Tu visión a largo plazo no ha cambiado y el reflejo común es culparte a ti mismo por no tener suficiente motivación.

Quizás el problema no sea la motivación sino el horizonte temporal. Las resoluciones de Año Nuevo, en la mayoría de los casos, se romperán en algún momento.

A nadie le gusta fallar una y otra vez. Si ha fallado una vez en su resolución, ¿por qué molestarse en intentarlo de nuevo si es probable que falle una segunda vez? Una vez que se haya bajado del tren, es mejor que se mantenga alejado.

El éxito no se construye un año a la vez, se construye una decisión a la vez. Mejorar su sueño comienza con una buena noche de descanso. La pérdida de peso comienza con la elección de una comida saludable. El crecimiento de una empresa comienza con hacer feliz a un cliente. Todas estas microdecisiones se suman. En lugar de concentrarse en todo el año, ¿qué es lo que puede hacer hoy, por pequeño que sea, que lo acerque a su meta? Desde esta perspectiva, no importa lo que pasó con la magdalena, el día de San Patricio o la entrada perdida en el diario. Todo lo que importa es lo que vas a hacer ahora.

¡De parte de todos los que formamos parte de UnitedAg, les deseamos un muy Feliz Año Nuevo lleno de alegría, abundancia y buena salud!

## CharlasSaludables

Dirigido por nuestra directora médica, la Dra. Rosemary Ku, HealthChats es una serie de seminarios web bimensuales diseñada para ayudarlo a vivir una vida más saludable.

Vea episodios recientes en los que discutimos los problemas de salud que afectan a nuestra comunidad y obtenga consejos sobre cómo manejarlos y prevenirlos.

Visite [unitedag.org/charlassaludables](https://unitedag.org/charlassaludables).



Rosemary es una médica en ejercicio con certificación de doble junta en Medicina Interna y Medicina Preventiva. Se especializó en Biología Molecular con un Certificado en Neurociencia en la Universidad de Princeton y luego obtuvo su MD/MBA de la Universidad de Columbia y una Maestría en Salud Pública en Política y Gestión de la Salud de UC Berkeley.

Rosemary se unió al equipo de UnitedAg como directora médica en 2019.

Póngase en contacto con el Dra. Ku | Envíe un correo electrónico a [dr.rosemary.ku@unitedag.org](mailto:dr.rosemary.ku@unitedag.org)





## Tips para una alimentación saludable

No hay escasez de consejos de alimentación saludable: controle el tamaño de las porciones, ingiera verduras, manténgase hidratado, limite el consumo de alcohol, no se permita tener demasiada hambre, etc. Si bien seguir estos consejos puede ser útil para mantener su peso y niveles de glucosa en sangre, puede ser desalentador recordar todas estas estrategias diferentes. La alimentación saludable se reduce al simple principio de la atención plena.

Ser consciente de lo hambriento o lleno que está puede informarle cuándo necesita un refrigerio o cuándo debe dejar el tenedor. Tener conciencia de por qué está comiendo, ya sea por hambre real, aburrimiento o presión social, puede ayudarlo a tomar mejores decisiones. Saber cuándo está realmente deshidratado para poder tomar agua en lugar de otra galleta puede prevenir un aumento en la glucosa en la sangre.

Además, si tiene necesidades nutricionales específicas debido a condiciones de salud, como una dieta sin gluten, baja en azúcar o baja en sodio; evite usar las vacaciones como una excusa para disfrutar de alimentos que sabe que no puede tener. Estas indiscreciones dietéticas no son solo unas pocas calorías adicionales. Pueden provocar inflamación, disfunción intestinal o una emergencia médica si sus signos vitales alcanzan niveles peligrosos. Incluso demasiado alcohol puede provocar un ritmo cardíaco anormal que podría requerir hospitalización.

La comida puede servir como medicina, pero también puede ser un veneno si tu cuerpo no reacciona bien a ciertos ingredientes. Tómese este tiempo para explorar los rituales de cuidado personal, las experiencias que despiertan la creatividad y los alimentos que realmente lo nutren y lo hacen sentir MEJOR.

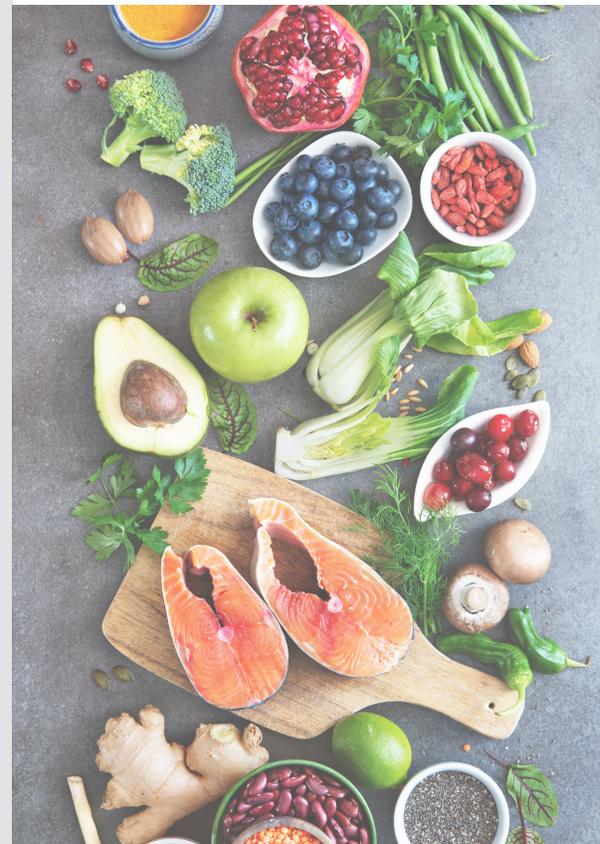
## Recursos saludables

[Gestión del estilo de vida con clínicas de salud y bienestar de UnitedAg](#)

[Coaching nutricional con Teladoc Health](#)

[Ver episodios recientes de CharlasSaludables](#)

*\*El asesoramiento nutricional de Teladoc no está disponible para los participantes del plan HSA. La gestión del estilo de vida de Wellness Clinic está disponible para los participantes del plan HSA por una tarifa de \$55 por consulta.*



## ¡Año nuevo, nuevo tu con control de la diabetes con Livongo de Teladoc Health!

La diabetes es más fácil sin costo alguno para usted.

Obtenga tiras ilimitadas, un medidor inteligente, consejos personalizados y entrenamiento experto, todo pagado por su plan de salud UABT. Regístrese\* y reciba medidor de glucosa en sangre, tiras y lancetas, soporte las 24 horas y asesoramiento de salud personalizado. Para obtener más información, visite nuestra página de preguntas frecuentes o [livongo.com/diabetes](http://livongo.com/diabetes).

*\*Para calificar para este programa, debe haber sido diagnosticado como diabético o prediabético por un proveedor de salud autorizado en los últimos 12 meses. Este programa no está disponible para los miembros del plan HSA. Para obtener más información, comuníquese con el departamento de Servicios para Miembros al 800.225.4590.*



## Formulario de medicamentos

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 productos farmacéuticos están sujetos a autorización previa y/o límites de cantidad. El documento del formulario no enumera todos los medicamentos cubiertos.

- [Formulario completo](#)
- [Formulario de referencia rápida](#)
- [Formulario de especialidad](#)
- [Formulario de autorizaciones previas](#)
- [Formulario de terapia escalonada](#)
- [Formulario de límites de cantidad](#)

colega del mes



### YADIRA HERNANDEZ

Líder del equipo de servicios para miembros

Yadira se unió al equipo de UnitedAg en 2016. Su amplio conocimiento y experiencia la convierten en el miembro ideal del equipo para trabajar junto a los miembros que necesitan ayuda para navegar el complejo mundo de los beneficios de salud.

Comuníquese con Yadira por correo electrónico a [memberservices@unitedag.org](mailto:memberservices@unitedag.org)

## Participe en la Campaña Proactiva de Bienestar

Desafío de salud de 90 días | Enero - marzo

¡Comienza bien el 2023 haciéndote tu revisión física/deportiva anual y RECIBE RECOMPENSAS con regalos de UnitedAg! 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.

### 5 beneficios de hacerse un chequeo anual

- Establecer una línea de base de salud personal
- Aprenda sobre el riesgo y la prevención de enfermedades crónicas
- Actualice sus vacunas y administre sus medicamentos
- Obtén herramientas para mejorar tu salud
- ¡Conviértete en el mejor U!



## Noticias de salud

### El IRS finaliza el cambio a las reglas de asequibilidad de la cobertura familiar

El IRS finalizó el cambio de regla en octubre de 2022, unas semanas antes del inicio del período de inscripción abierta para la cobertura de salud individual/familiar de 2023.

El cambio de regla es bastante simple y directo: en lugar de basar la determinación de asequibilidad para el seguro de salud patrocinado por el empleador de una familia solo en el costo para cubrir al empleado, la determinación ahora se hará con base en el costo para cubrir al empleado más los miembros de la familia, si es aplicable.

### Conviértete en la mejor versión de ti con tu chequeo anual



Programe su chequeo físico anual en cualquier momento entre enero y marzo para ayudar a garantizar una persona más saludable. Llame hoy, use el código QR o conéctese en línea para programar su cita.

Haga su cita online en [ua.clinic](https://ua.clinic)

Habla al **877.877.7981**

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 varen durante días festivos.*

#### Socios de la red

UnitedAg Clínica de Salud y Bienestar	877.877.7981
Blue Shield of California (Preautorización)	800.541.6652
Blue Shield National Network (Fuera del estado)	800.810.2583
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/membersguide](https://unitedag.org/membersguide)

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

**clínicas de Salud y Bienestar**  
[ua.clinic](https://ua.clinic)

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

