

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

SEGUNDA EDICION | FEBRERO 2023

- 1 Febrero es el Mes Nacional del Corazón
- 2 Mensaje de CMO y próximos chats de salud de 2023
- 3 La importancia de la salud cardiovascular y el aviso importante de la tarjeta de identificación
- 4 Recetas para un corazón más saludable y conozca a nuestro equipo de bienestar
- 5 Actualizaciones de UnitedAg Trust, formulario de medicamentos recetados de febrero y miembro destacado del equipo
- 6 Obtenga una campaña proactiva de bienestar y cheques anuales
- 7 Recursos para miembros y Q1 2023 Foro OPS

CONTENIDO

Febrero es el mes del corazón, y una época en la que la nación se enfoca en las enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte de los estadounidenses.



El Día Nacional de Vestirse de Rojo fue el primer viernes de febrero (3 de febrero). En este día, considerado el Mes Nacional del Corazón, todos en todo el país se visten con el color rojo para crear y difundir la conciencia con la esperanza de ayudar a erradicar las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares en millones.

La enfermedad cardiovascular causa 1 de cada 3 muertes al año, lo que la convierte en la principal causa de muerte relacionada con la salud en las mujeres. La buena noticia es que se cree que el 87% de todos los problemas cardíacos se pueden prevenir, lo que crea conciencia, educación, investigación y recursos vitales para la causa que apoya esta festividad.

Infórmese sobre las enfermedades cardíacas y obtenga recursos en heart.org.

Orgullosamente patrocinado por:



Mensaje de la Dra. Ku: Salud del corazón

Manda con el corazón y no con la cabeza. Sigue a tu corazón ya que tu corazón nunca miente.

El corazón es la base simbólica de la emoción. Proporciona un barómetro de cómo le está yendo, ya sea que esté prosperando o apenas sobreviviendo. Tu corazón te guía en innumerables decisiones, tanto grandes como pequeñas, desde tu pareja o tu carrera hasta qué ropa ponerse hoy o cómo pasar un domingo por la tarde. Confía tanto en tu corazón que sentir que algo está bien a menudo triunfa sobre saber que lo está.

Sin embargo, cuando se trata de tu salud física, tu corazón no siempre le muestra el camino. El hecho de que sienta que tu corazón está sano no significa que el resto de usted lo esté. En el momento en que notas que algo está mal con tu corazón, es posible que tu cuerpo haya estado sufriendo durante años o incluso décadas. Hay tantos "asesinos silenciosos" que pueden dañar tu corazón: diabetes, hipertensión, niveles anormales de colesterol, tabaquismo, exceso de alcohol, estrés crónico y falta de sueño, solo por nombrar algunos. Estas condiciones o factores de estilo de vida pueden causar ningún síntoma hasta que tu cuerpo esté dañado sin posibilidad de reparación. No solo afecta tu corazón, afectan los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, lo que puede provocar accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales, cáncer y ceguera.

El enfoque en febrero está tanto en el corazón simbólico como en el corazón físico, recuerde que la salud del corazón es igual a la salud general. En UnitedAg, no queremos que solo se sienta saludable, queremos que sepa que está saludable. La única forma de saberlo con certeza es mantenerse al día con su examen físico anual. Si no está seguro de cuándo debe hacerlo, comuníquese con su proveedor de atención médica para programar su cita hoy. Si necesita ayuda para conectarse con un proveedor, comuníquese con Servicios para miembros y le brindaremos la atención que necesita. Su corazón se lo agradecerá.



Rosemary es una médica con doble certificación 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 la Dra. Ku | Envíe un correo electrónico a dr.rosemary.ku@unitedag.org

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.



La importancia de la salud cardiovascular

No pensamos en nuestros vasos sanguíneos frecuentemente, pero son de vital importancia para el funcionamiento de todos nuestros órganos, incluidos el corazón y el cerebro. Sin un suministro de sangre adecuado para suministrar oxígeno y nutrientes y eliminar los desechos, el tejido de estos órganos vitales puede dañarse y morir. Cuando esto sucede en el corazón, se conoce como un ataque al corazón. Cuando esto sucede en el cerebro, se conoce como un derrame cerebral.

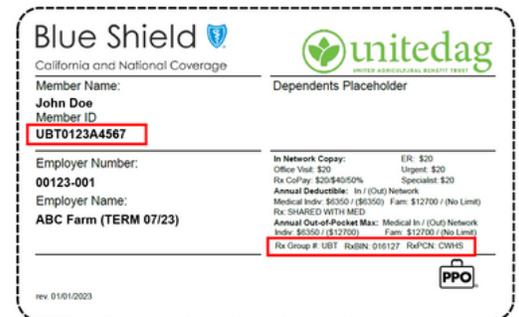
Existen varios mecanismos diferentes por los cuales el suministro de sangre a los órganos puede verse comprometido, el más común está relacionado con una afección llamada aterosclerosis en la que se acumula placa en los vasos sanguíneos. Esta acumulación se desarrolla a lo largo de los años y es causada por una combinación de factores genéticos y de estilo de vida. Los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares pueden darse en la familia, pero el 80 % de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir. Los principales factores de estilo de vida que lo ponen en mayor riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular incluyen fumar cigarrillos, consumo excesivo de alcohol, mala nutrición, poca actividad física, mucho estrés y sueño inadecuado.

Además, varias condiciones crónicas, si no se controlan, dañan los vasos sanguíneos y conducen a la aterosclerosis. Estas condiciones incluyen diabetes, hipertensión o presión arterial alta y niveles anormales de colesterol. Si no se tratan, las consecuencias de estas condiciones no se limitan a aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. También aumentan el riesgo de enfermedad renal, demencia e incluso ciertos tipos de cáncer.

Si tiene alguna afección crónica, como diabetes o presión arterial alta, hable con su médico para asegurarse de que sus factores de riesgo estén bajo control. Nuestro programa de gestión del estilo de vida en los Centros de Salud y Bienestar también está disponible para ayudar a optimizar su salud. Si tiene antecedentes familiares de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, es posible que tenga un mayor riesgo de padecer estas afecciones y es posible que necesite exámenes de detección adicionales. Si fuma cigarrillos o bebe alcohol con regularidad, hable con su proveedor sobre formas de reducirlo. ¡La enfermedad cardiovascular es altamente prevenible y nosotros en UnitedAg estamos aquí para asegurarnos de que se mantenga lo más saludable posible!

Aviso importante: las tarjetas de identificación de salud para miembros ahora incluyen un prefijo alfa

A partir del 3 de febrero, su tarjeta de identificación de miembros de UnitedAg ahora incluirán un prefijo alfabético de **UBT** que se requerirá al procesar recetas y verificar los beneficios de farmacia. Consulte la tarjeta de identificación de muestra a continuación.

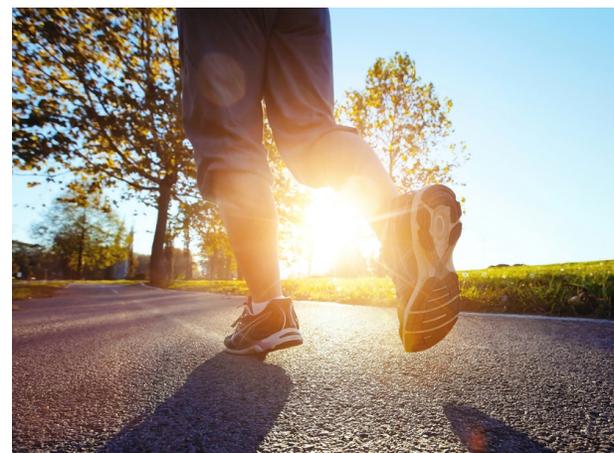


Blue Shield California and National Coverage	unitedag UNITED AGRICULTURAL BENEFIT TRUST
Member Name: John Doe	Dependents Placeholder
Member ID: UBT0123A4567	
Employer Number: 00123-001	In Network Copay: ER: \$20 Office Visit: \$20 Rx CoPay: \$25/\$45/50% Specialist: \$20
Employer Name: ABC Farm (TERM 07/23)	Annual Deductible: In / (Out) Network Medical Indiv: \$6350 / (\$6350) Fam: \$12700 / (No Limit) Rx: SHARED WITH MED Annual Out-of-Pocket Max: Medical In / (Out) Network Indiv: \$6350 / (\$12700) Fam: \$12700 / (No Limit)
	Rx Group # UBT - RollIN: 016127 - RolPCN: CWHB
	PPO

rev. 01/01/2023

¿Preguntas?

Comuníquese con nuestro Equipo de Servicios para Miembros al 800.223.4590.





Recetas para un corazón más saludable

Para ver las recetas saludables de este mes, visite nuestro sitio web en unitedag.org/healthyrecipes

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. 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.

Conozca a nuestro equipo de bienestar



Suyang es uno de los tres miembros de equipo de nuestra Clínica de Salud y Bienestar de Salinas. Tiene más de cuatro años de experiencia en atención primaria/medicina familiar. Su estilo de práctica es colaborativo, ya que cree que cada paciente es único y requiere atención personalizada para lograr sus objetivos de salud. Cuando Suyang no está ocupado, le gusta viajar, pasar tiempo con la familia y jugar baloncesto.

¡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

¡Es tiempo para su chequeo!

Hubo un tiempo en que la gente sólo acudía al médico cuando se ponía enferma o padecía una enfermedad crónica. Hoy en día, la gente comprende la importancia de las revisiones médicas periódicas. La atención preventiva se ha generalizado y cada vez hay más personas que practican buenos hábitos de salud. Los profesionales de la medicina recomiendan que los pacientes se sometan a revisiones médicas anuales para detectar enfermedades coronarias, cáncer o depresión, y para mantener el bienestar general.

Por qué son importantes las revisiones periódicas

Las revisiones periódicas ayudan a descubrir problemas de salud incipientes antes de que empeoren. Cuando se mantiene al día con la atención sanitaria preventiva, su médico puede detectar precozmente enfermedades crónicas y otros problemas, dándole la mejor oportunidad de encontrar el tratamiento adecuado lo antes posible. Los chequeos médicos preventivos permiten una detección precoz, un tratamiento rápido y la evitación de posibles complicaciones. Unos buenos hábitos de salud pueden ayudarle a vivir una vida más larga, feliz y sana. Encárguese de su salud y programe una cita con UnitedAg Clínica de Salud y Bienestar hoy mismo. Ofrecen una amplia variedad de servicios para un tratamiento y atención excepcional. Visite [ua.clinic](#) o llame al 877.877.7981 para reservar una cita hoy.

Formulario de Rx de febrero

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

miembro del equipo del mes



CHRISTINA MORLEY

Gerente de Servicios al Cliente

Como Gerente de Servicios al Cliente, Christina apoya a nuestros miembros de UnitedAg. Sirve como portavoz para nuestros miembros y trabaja en colaboración con nuestra comunidad de embajadores y representantes de servicio. Sus innumerables contribuciones han elevado nuestros niveles de servicio al cliente y, debido a todo esto, ¡Christina es nuestro miembro del equipo del mes!

SE Proactivo Y Se la Mejor Versión de Ti

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 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 su salud
- Se el mejor versión de ti



Hable con su médico acerca de estos exámenes anuales

Prueba de colesterol

Todas las mujeres y hombres mayores de 35 años, cada 5 años

Pruebas colorrectales

Todas las mujeres y hombres de 50 a 75 años, cada 10 años

Ultrasonido abdominal

Una vez en hombres de 65 a 75 años que fuman o han fumado cigarrillos anteriormente

Prueba de Papanicolaou

Todas las mujeres de 21 a 65 años, cada 3 a 5 años

Mamografía

Todas las mujeres de 50 a 74 años, cada 1 o 2 años; las mujeres de 40 a 49 años deben discutir la frecuencia con su médico.

Conviértese en el mejor versión de ti haciéndose su 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.

Reserva su cita en ua.clinic

Llame 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 memberservices@unitedag.org
Servicio de Portavoz para el Miembro:	800.223.4590 memberadvocate@unitedag.org
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)	800.541.6652
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

El Resumen de la Descripción del Plan (SPD)
unitedag.org/spd

Portal de salud para miembros
unitedag.org/healthportal

Clínicas de Salud y Bienestar
ua.clinic

Directorios de socios de red
unitedag.org/networks



SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

EDITORES Y COLABORADORAS

EDITORES

Maribel Ochoa
Directora de Comunicaciones y Membresía

Richard Tran
Artista de producción

Jessica Lopez
Coordinadora de comunicaciones

COLABORADORAS

Kirti Mutatkar
Presidenta y CEO

Dr. Rosemary Ku
Directora médica

Elite Corporate Wellness

SAIN Medical