

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

TERCERA EDICION | MARZO - ABRIL 2023

- 1 Mensaje de la directora médica: alimentación saludable
- 2 Conozca al miembro del equipo Daniel Flores
- 3 Foros de salud comunitarios, recetas saludables y conozca el miembro del equipo de bienestar Erika Nava
- 4 Desafío de Ag Health, formularios de abril y conozca al miembro del equipo Dayne Miller
- 5 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

### Mensaje de la directora médica: Alimentación saludable



**La comida es medicina - Sí y no.** Sí, una nutrición adecuada tiene increíbles propiedades curativas que pueden curar incluso las condiciones crónicas más difíciles, como la diabetes, la hipertensión e incluso algunas enfermedades autoinmunes. Pero la comida también es cultura, cómo nos mostramos cariño, fuente de consuelo, parte de nuestra identidad y un medio de celebración. Tus hábitos alimenticios son mucho más complejos que tomar Tylenol para un dolor de cabeza.

Para algunas personas, comer de manera más saludable podría ser tan simple como reemplazar las opciones menos saludables por otras más saludables. Todos hemos oído hablar de alguien que ha perdido 20 libras simplemente eliminando los refrescos y eligiendo agua con gas en su lugar. ¡Ojalá fuera tan fácil para todos! Para muchos otros, comer de manera más saludable es una lucha constante debido al tiempo limitado, las restricciones presupuestarias, especialmente con la inflación, y los desafíos de alimentar a toda un hogar.

*Continuación en la página 2*

Orgullosamente patrocinado por:



## Continuación: Alimentación Saludable

Para empeorar las cosas, con las innumerables dietas influyentes en las redes sociales y los nuevos artículos científicos que aparecen todos los días, tratar de averiguar el mejor enfoque nutricional para usted es más difícil que nunca.

Y qué hay una sorpresa: la alimentación saludable no se trata solo de alimentos y bebidas. La privación del sueño, el estrés elevado, la falta de prioridad del cuidado personal y sustancias como el alcohol pueden descarrilar sus mejores esfuerzos para una alimentación saludable. Muchas veces, la alimentación poco saludable no es el problema central, sino un síntoma de problemas ocultas en el estilo de vida que necesitan atención.

En UnitedAg, entendemos todas las complejidades de una alimentación saludable y no tiene que resolverlo por su cuenta. No hay una talla única para todos cuando se trata de nutrición. Su metabolismo único, sus sensibilidades a unas comidas, sus condiciones de salud y sus preferencias son importantes para descubrir cómo hacer que su dieta funcione para usted. Nuestros entrenadores bilingües expertos en nuestros Centros de Salud y Bienestar están disponibles para los miembros de UnitedAg sin costo adicional, ya sea que tenga condiciones crónicas o simplemente desee optimizar su salud. Claro, existen muchas aplicaciones que pueden ayudarlo a contar calorías y macros, pero no hay reemplazo para tener un entrenador personal que lo entienda y lo apoye, paso a paso, en su viaje hacia mejor salud.

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



Miembro del equipo del mes



### DANIEL FLORES

Analista de Negocios

Daniel se unió a UnitedAg en 2015 como asociado administrativo de grupo. Bajo su nuevo rol como analista, trabaja cercanamente con todos los departamentos, realizando investigaciones y análisis para crear procesos y encontrar oportunidades de automatización que ayudarán a elevar nuestros niveles de servicio y mejorar la experiencia de nuestros miembros.

## Foros de Salud Comunitarios para Apoyar a los Miembros con Enfermedades Crónicas

Vivir con condiciones de salud crónicas puede ser un desafío, ¡pero no está solo con UnitedAg! Estamos lanzando foros de salud comunitarios regionales donde los miembros pueden reunirse para apoyarse unos a otros y compartir consejos, preguntas y experiencias relacionadas con una condición específica. Estas sesiones se centrarán en la discusión grupal en lugar de una presentación formal. Nuestro primer Foro de Salud Comunitaria se centrará en la diabetes. Para diseñar estas reuniones comunitarias, que mejor se adapten a sus necesidades, nos gustaría hacerle algunas preguntas.

[Haga clic aquí para tomar nuestra encuesta bilingüe.](#)

## Receta Saludable: Ensalada De Remolacha Y Aguacate

### Ingredientes

- 3 remolachas cocidas
- 1 aguacate
- 1 taza de cebolla roja
- 1 cucharadita de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- 1 cucharadita de salsa de chile dulce
- 1 ½ taza de cilantro picado
- 1 taza de hojas de menta picadas
- Sal marina
- Pimienta negro
- Opcional: queso feta



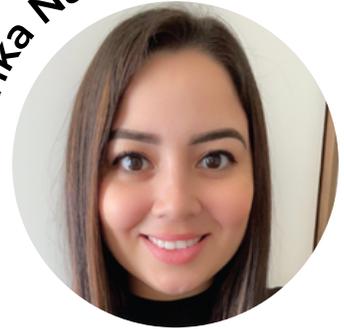
Pique las remolachas en cuadrados o rodajas finas. Luego, corta la cebolla roja en rodajas finas y los aguacates en cuadrados. Deje de lado. En un tazón grande, mezcle la salsa de chile dulce, el vinagre (o jugo de limón) y la cebolla roja. Luego, agregue las remolachas, el cilantro y la menta y mezcle ligeramente.

Para servir, cúbrelo con los cuadrados de aguacate y espolvorea con sal marina, pimienta negra y queso feta. Receta facilitada por SAIN Medical.

*Receta facilitada por SAIN Medical.*

## Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Erika Nava, MA



Erika tiene más de cuatro años de experiencia en atención primaria y medicina familiar. “Un objetivo que deseo cumplir todos los días como asistente médico es brindar la mejor atención posible a los pacientes y hacer una diferencia. Una razón principal por la que me convertí en asistente médico es porque disfruto ayudar a los demás y hacerlos sentir mejor”.

**¡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](http://ua.clinic)

## Llegando al Valle de Salinas esta Primavera: El Desafío Ag Health



Nos complace informar que hemos concluido nuestra campaña de bienestar **GetProactive** con mas de **366 chequeros anuales** realizados por miembros. ¡Un aplauso a nuestros participantes!

Con eso, nos gustaría anunciar nuestro próximo evento de Feria de Salud Comunitaria el **Domingo 21 de mayo en Toro Park en Salinas de 11 am a 3 pm**. El propósito de El desafío Ag Health es reunirnos con nuestra comunidad y promover un estilo de vida saludable.

**Este evento es completamente GRATIS para todos los miembros y sus familias.** Invitados pueden asistir por una tarifa de entrada de \$25 por persona. Durante el evento, organizaremos una caminata de 3k y 5k, además de realizar exámenes de salud complementarios. Lo alentamos a usted ya sus empleados a participar y considerar formar un equipo para la caminata.

Regístrese usted o un equipo en [unitedag.org/agchallenge](https://unitedag.org/agchallenge).

## 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](#)
- [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](https://unitedag.org/chs).

Miembro del equipo del mes



### DAYNE MILLER

Gerente del Departamento de Tecnología informática

Como Gerente del Departamento de Tecnología informática, Dayne apoya a todos los equipos de UnitedAg al garantizar que tengan acceso a la tecnología y los recursos que necesitan para ayudar a los miembros. También trabaja en estrecha colaboración con nuestros miembros y representantes de servicio para crear y mantener conexiones de datos que facilitan el intercambio de información. Ha sido parte del equipo de UnitedAg durante más de cinco años y se esfuerza por brindar atención médica impulsada por la empatía.

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 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

**Guía para Miembros**  
[unitedag.org/memberguide](http://unitedag.org/memberguide)

**El Resumen de la Descripción del Plan (SPD)**  
[En español](#)

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

**Clínicas de Salud y Bienestar**  
[ua.clinic](http://ua.clinic)

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

Evelyn Mendoza  
Asociada de mercadeo

#### COLABORADORAS

Kirti Mutatkar  
Presidenta y CEO

Dr. Rosemary Ku  
Directora médica

Elite Corporate Wellness

SAIN Medical