

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

CUARTA EDICION | MAYO 2023

1 Mensaje de la directora médica:  
Salud mental

2 Calendario del Foro de Salud

3 Receta Saludable, conozca el  
miembro del equipo de  
bienestar Carla Vargas,  
conozca, y conozca el  
miembro del equipo del mes  
Channy Lee

4 MyStrength de Teladoc,  
formularios de mayo, y conozca  
al miembro del equipo Priscilla  
Gutierrez

5 Recursos para miembros  
y enlaces útiles

CONTENIDO

### Mensaje de la directora médica: Salud mental



Uno de los conceptos erróneos más grandes sobre la salud mental es que solo importa si tienes una "enfermedad" mental. La mala salud mental no comienza con un diagnóstico. Cuando las personas hablan con sus proveedores de atención médica sobre la salud mental, por lo general ya están en crisis y han sufrido durante demasiado tiempo antes de recibir ayuda.

**No tiene que ser de esta manera.**

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como "un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a las tensiones de la vida, darse cuenta de sus habilidades, aprender bien y trabajar bien, y contribuir a su comunidad". La salud mental no es blanco o negro, lo que significa que usted tiene una condición de salud mental o no la tiene, y la buena salud mental no se define por la ausencia de un diagnóstico.

*Continuación en la página 2*

Orgullosamente patrocinado por:



## Continuación: Salud mental

Todos tenemos la oportunidad de mejorar nuestro bienestar mental, independientemente de tener una condición diagnosticada. Verificarnos a nosotros mismos regularmente y realizar pequeñas actividades diarias, como practicar la atención plena, encontrar tiempo para relajarnos, dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente, llevar una dieta saludable y pasar tiempo de calidad con la familia y los amigos, todo ello contribuye a nuestra salud emocional. Cuando eso no es suficiente o si ha experimentado un evento traumático, es imperativo buscar ayuda profesional lo antes posible. Nunca tiene que sanar solo.

Aunque el bienestar mental es algo que debemos priorizar todos los días, muchas personas no lo hacen. La conciencia, el estigma, las barreras culturales, los estilos de vida ocupados y los desafíos cotidianos a menudo se interponen en el camino. Sin embargo, es importante reconocer que la buena salud mental no es automática. Al igual que la salud cardiovascular, es algo que necesita atención regular y fortalecimiento con el tiempo. ¿Qué harás hoy para ayudarte a sentirte lo mejor posible?

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



## ¡Nuevo recurso! Foros de salud

Estamos emocionados de lanzar nuestros foros de salud comunitarios. Nuestros foros en línea pueden ser increíblemente valiosos para los miembros que buscan información, apoyo y conexiones relacionadas con sus problemas de salud. Tener profesionales capacitados como la Enfermera Administradora de Casos Jayne Rodríguez-Hernández dirigiendo las discusiones puede mejorar en gran medida la calidad y confiabilidad de la información compartida dentro de la comunidad de foros de salud.



### Diabetes y sueño

🕒 Español: 29 de Junio a las 5:00 PM

El tema de la primera sesión será el sueño, algo que todos necesitamos más. En nuestras vidas ocupadas, el sueño suele ser la última prioridad, pero es una de las partes más importantes de una vida saludable, especialmente para las personas con diabetes. Únase a nosotros para una discusión animada sobre cómo el sueño afecta todos los aspectos de la salud y las estrategias prácticas para lograr un sueño de mejor calidad.

**Español:** [unitedag.org/forosdesalud](https://unitedag.org/forosdesalud)





## Receta Saludable: Ensalada De Espárragos Y Fresas Con Feta

### Ingredientes

- 1 aguacate
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 manojos de espárragos
- 4 tazas de fresas
- 100g de queso feta
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal marina
- Pimienta negra



Ponemos un sartén a fuego medio y añadimos un chorrito de aceite. Una vez caliente, coloque los espárragos en el sartén y cocine durante unos tres a cinco minutos. Enfriar cuando esté cocido. En el mismo sartén añadimos otro chorrito de aceite y luego las fresas troceadas. Salpique el balsámico y cocine durante unos dos minutos (hasta que esté ligeramente caramelizado).

Coloque los espárragos en un plato blanco, cubra con fresas, aguacate en rodajas y queso feta desmenuzado. Termine con pimienta negra recién molida y sal marina. Rinde 6 (como acompañamiento) [Receta proporcionada por thisnzlife.](#)

## Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Carla Vargas, MA



Carla tiene más de 4 años de experiencia en atención primaria/medicina familiar. "Veo el campo de la atención médica y ser asistente médico como una oportunidad para ayudar a las personas. En nuestra comunidad los pacientes están muy agradecidos con nuestro servicio y eso hace que mi carrera sea más especial."

**¡Programa 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)

Miembro del equipo del mes



**CHANNY LEE**

Gerente de Administración

Channy comenzó su carrera en UnitedAg en 2000 como representante de facturación y ha desempeñado varios cargos administrativos cada vez más responsables en varios departamentos. Aporta a su puesto sólidas habilidades técnicas y un amplio conocimiento de la administración y los procesos de beneficios de UnitedAg.

## MyStrength de Teladoc

MyStrength, de Teladoc Health, es un programa digital flexible e integral para la salud emocional para ayudar con los desafíos cambiantes de la vida. Desde actividades de aprendizaje y meditaciones guiadas hasta cursos de desarrollo de habilidades para trabajar con un terapeuta certificado. Con myStrength, obtiene apoyo personalizado para desarrollar una mente más saludable para una persona más fuerte. Mereces vivir tu mejor vida.

Cómo inscribirse:

Puede inscribirse en línea o por teléfono. Utilice el código de acceso "UnitedAg".

- En línea: Visite [myStrength.com/join](https://myStrength.com/join) y responda algunas preguntas sobre usted y su salud para registrarse. Luego, descargue la aplicación myStrength para iniciar sesión y comenzar.
- Teléfono: Llame a Asistencia para miembros al 800.945.4355.



**Un lugar simple para comenzar a obtener apoyo**, no importa cuáles sean sus necesidades.



**Atención continua** que se ajusta a medida que evolucionan sus necesidades.



**Una evaluación digital** con base clínica para que podamos crear un plan diseñado solo para usted.



**Teleterapia a su manera.** Conéctese con un terapeuta autorizado de su elección con cita previa y los siete días de la semana desde la comodidad de su hogar.

## Formularios de Recetas de Mayo

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



## PRISCILLA GUTIERREZ

Representante de Servicios al Miembro - Regional

La fortaleza de Priscilla es su pasión por servir y ayudar a nuestros grupos de miembros y sus empleados. Su servicio es bien reconocido y apreciado por nuestros miembros y representantes. Ella empodera a nuestros miembros a través del conocimiento de sus beneficios de salud y los apoya mientras navegan por sus beneficios.

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
29 de mayo	Cerrados

*\*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 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](https://unitedag.org/memberguide)

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

**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)

**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

Richard Tran  
Artista de producción

Jessica Lopez  
Coordinadora de comunicaciones

Evelyn Mendoza  
Asociada de comunicaciones

#### COLABORADORAS

Kirti Mutatkar  
Presidenta y CEO

Dr. Rosemary Ku  
Directora médica

Elite Corporate Wellness

SAIN Medical