

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

SEXTA EDICION | JULIO 2023

- 1 Mensaje de la directora médica: Protección UV
- 2 Calendario de foros de salud y conozca al miembro del equipo Yen Pham
- 3 Receta Saludable, conozca el miembro del equipo de bienestar Ritah Waweru y un mensaje de nuestras clínicas de salud y bienestar
- 4 Herramienta de estimación de costos de tratamiento y bocadillo saludable de verano de SAIN
- 5 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Mensaje de la directora médica: La protección contra los rayos UV



¡Los viajes de verano a la playa, las barbacoas, y las fiestas en la piscina significan más diversión al aire libre y tiempo bajo el sol! Estas actividades conducen a una mayor exposición al sol para los trabajadores agrícolas que ya pasan largas horas al aire libre. La luz del sol tiene muchos beneficios para la salud, como mejorar el estado de ánimo y la salud mental, los niveles de vitamina D y los patrones de sueño; demasiado de algo bueno también puede poner en riesgo su salud.

La radiación ultravioleta de la exposición al sol no solo causa manchas de la edad y arrugas. Demasiado sol también puede dañar sus ojos al aumentar el riesgo de cataratas y problemas de visión, debilitar su sistema inmunológico y causar insolación y deshidratación. Aunque es bien sabido que la radiación ultravioleta es una de las principales causas de cáncer de piel, también puede causar cáncer en los ojos y los labios. Incluso si su tipo de piel no se quema fácilmente, aún puede estar en riesgo de cáncer de piel.

Continuación en la página 2

Orgullosamente patrocinado por:



Continuación: La protección contra los rayos UV

Para protegerte a ti y a tu familia del sol, asegúrate de usar una cantidad generosa de protector solar de amplio espectro que proteja contra los rayos UVA y UVB. Elija un protector solar con un SPF de al menos 30 y opte por una fórmula resistente al agua. Recuerda volver a aplicar cada 2 horas cuando estés al aire libre y después de nadar o sudar. Cualquier piel que no esté cubierta necesita protector solar, así que no olvides tus labios, orejas, cuello, manos y pies. Además, no escatime en protector solar debido al clima. Incluso en los días nublados, la mayoría de los rayos del sol te seguirán alcanzando. Aparte del bloqueador solar, trate de permanecer en la sombra cuando sea posible y asegúrese de usar sombreros o viseras, anteojos de sol y ropa ligera para protegerse del sol. Por último, no existe una forma segura de broncearse, así que evite las camas de bronceado.

Independientemente de la época del año, haga que la protección solar sea parte de su estilo de vida saludable. Es tan importante como la nutrición, el ejercicio y evitar el tabaco. ¡De parte de todos nosotros en UnitedAg, esperamos que tenga un verano seguro, lleno de diversión y abundancia!

Contacta a la doctora medica Rosemary Ku
dr.rosemary.ku@unitedag.org.



Únase a nosotros en línea para Foros de Salud

Dirigido por nuestra Enfermera administradora de casos Jayne Rodriguez-Hernandez, ayudar a nuestros miembros a navegar su viaje de atención médica está a la vanguardia de UnitedAg.

Únase a nosotros cada mes para una conversación sobre los problemas de salud que afectan a nuestra comunidad, y obtenga consejos sobre cómo manejarlos y prevenirlos y cada trimestre para nuestra serie de chats de seminarios web diseñados para ayudarlo a vivir su vida más saludable.

Foros de Salud: La Importancia de Diabetes y Cuidado de los Pies 21 de septiembre a las 5 p.m.

El cuidado diario de los pies es una de las mejores maneras de prevenir las complicaciones de los pies. Aproximadamente la mitad de todas las personas con diabetes tienen algún tipo de daño en los nervios. Puede tener daño en los nervios de cualquier parte del cuerpo, pero los nervios de los pies y las piernas son los más afectados. El daño a los nervios puede hacer que pierda la sensibilidad en los pies. Únase a nosotros para una discusión animada y consejos útiles para mantener los pies saludables.

miembro del equipo del mes



YEN PHAM

Analista de facturación

Desde 2007, Yen Pham ha trabajado diligentemente para nuestros miembros, desde navegar la inscripción hasta la facturación grupal y el análisis de procesos, por nombrar algunos. Es un recurso invaluable para los equipos internos y externos; compartiendo sus experiencias, conocimiento detallado e historia de UnitedAg desde haber sido testigo de su crecimiento hasta ahora. Actualmente, como analista sénior de facturación, continúa buscando formas de mejorar los procesos y la experiencia de los miembros

Receta Saludable: Prosciutto Balsámico Melocotón Pollo Con Burrata Y Albahaca

| Tiempo de Preparación | Hora de Cocinar | Tiempo Total | Sirve | Calorías por Porción |
|-----------------------|-----------------|--------------|-------|----------------------|
| 15 minutos | 15 minutos | 30 minutos | 4 | 676 kcal |

Ingredientes

- 4 chuletas de pollo
- sal kosher y pimienta negra
- 4 cucharaditas de mermelada de higos
- 8 lonchas finas de prosciutto
- 2 chalotes pequeños, partidos por la mitad
- 4 dientes de ajo, machacados
- 2 duraznos, cortados en 10-12 gajos
- 2 cucharadas de hojas de tomillo fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mantequilla salada
- 1 pizca de hojuelas de pimienta rojo triturado
- 1/2 taza de vinagre balsámico
- 1/4 taza de vino blanco seco
- 2 bolas de queso burrata
- 1/2 taza de albahaca fresca



Para obtener instrucciones sobre cómo preparar este plato, visite [Half Baked Harvest](#).

Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Ritah Waweru, NP



Ritah nació y se crió en Kenia hasta los 21 años. Antes de hacer la transición a su papel como FNP, Ritah fue enfermera durante 16 años y trabajó los últimos 10 años en cuidados intensivos. Conocer bien a sus pacientes la ayuda a comprender sus fortalezas y barreras en la atención y el manejo. El objetivo de Rita como proveedora es generar una gran relación y confianza con sus pacientes y permitirle ser parte de sus planes de atención y toma de decisiones en el cuidado de la salud.

¡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](#)

Mensaje de las Clínicas de Salud y Bienestar

El verano es la estación del año favorita de muchas personas. Las temperaturas más cálidas provocan actividades estacionales y con muchas personas en vacaciones de verano, permite tiempo para reunirse con amigos y familiares. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a mantenerse seguro y activo este verano.

- **¡Disfrute de productos frescos de temporada** visitando su mercado local de agricultores!
- **Disfrute de un chapuzón en lagos y piscinas** como una forma de refrescarse. ¡Aplica protector solar!
- **Evite las áreas con mucha actividad de insectos**, especialmente durante el amanecer y el anochecer, cuando están más activos. Aplicar repelente de insectos con DEET.
- **Las actividades de verano pueden alterar nuestras rutinas**, pero es importante dormir de 7 a 9 horas todas las noches.
- **Manténgase activo haciendo ejercicio** temprano en la mañana o tarde en la noche. Manténgase hidratado bebiendo mucha agua antes, durante y después.

Herramienta de Estimación de Costos de Tratamiento

¡Presentamos un recurso invaluable para los miembros del plan de salud! Ahora puede obtener fácilmente estimaciones del costo total y los gastos de bolsillo asociados con los tratamientos y servicios médicos comunes dentro de la red.

Para comenzar, simplemente cree una cuenta en blueshieldca.com.

blueshieldca.com. No olvide tener a mano su número de identificación de miembro, ya que ayudará a que la herramienta coincida con su plan de salud específico, asegurando la precisión de su estimación. Una vez que haya iniciado sesión, obtendrá acceso inmediato al estimador de costos del tratamiento, brindándole la información que necesita al alcance de su mano.

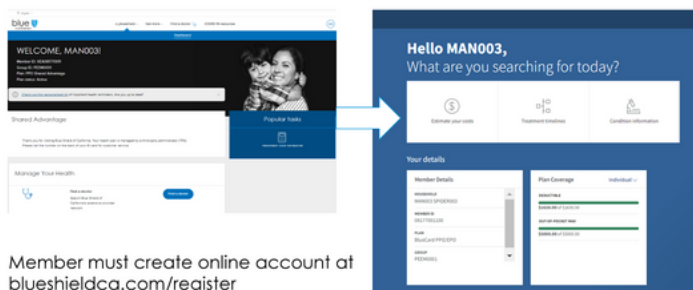
Las siguientes opciones están disponibles:

- Calcule sus costos
- Plazos de tratamiento*
- Información de condición*

Tome el control de sus gastos de atención médica con esta herramienta fácil de usar, diseñada para permitirle tomar decisiones informadas sobre sus tratamientos y servicios médicos. Descubra el aspecto financiero de su proceso de atención médica como nunca antes, cortesía de Blue Shield of California. **Para obtener más información, visite unitedag.org.**

*Esta pantalla incluye los detalles del miembro y los montos de desembolso y deducibles

Accessing Treatment Cost Estimator Tool



Member must create online account at blueshieldca.com/register
Once logged in, there will be a Treatment Cost Estimator Tile, click on this it will take them into the Treatment Cost Estimator Tool.

Blue Shield of California

Blue Shield of California-Confidential



Receta de SAIN: Bocadillo Saludable de Verano

Ingredientes

- Molde para hornear con papel encerado
- 3 tazas de fresas picadas
- ¼ taza de fruta de monje o stevia
- ¼ taza de chile Tajín en polvo
- Jugo de 3 limones

Preparación

Licúa las fresas, el chile en polvo, el edulcorante y el jugo de limón. Sobre una charola para hornear con papel encerado, vacía la mezcla, y espárcela por todas partes hasta obtener una capa delgada. Precalentar el horno a 80 grados y hornear durante 6 horas. Una vez enfriado, corta el grosor deseado, enrolla y ¡disfruta!

Preparación Combatir la Gripe en 2023



¡Prepárese para la temporada de gripe con una vacuna contra la gripe! A medida que se acerca, es importante tomar medidas proactivas para guardar su salud. Descubre su Clínica de Salud y Bienestar más cercano y agenda su cita* visitando ua.clinic. Como alternativa, busque la farmacia de la red más cercana a través de unitedag.org/pharmacylocator.

Si tiene 65 años o más, recuerde que es elegible para una dosis más alta disponible en cualquier farmacia local dentro de la red. La vacuna contra la gripe de este año, la Afluria Quadrivalent, es presentada por Seqirus y no contiene conservantes.

Como miembro de UniteAg, su organización tiene acceso a varios servicios que brinda UnitedAg, incluidos [los eventos de vacunación contra la gripe en el lugar](#). La vacuna contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de seis meses para prevenir enfermedades respiratorias contagiosas, ayudar a proteger a quienes lo rodean y ayudar a una recuperación más rápida.

*Las vacunas contra la gripe estarán disponibles a fines de septiembre. Comuníquese con su Clínica de Salud y Bienestar más cercana para obtener más detalles.

Formularios de Recetas de Julio

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.

Miembro del equipo del mes



BANG NGUYEN

Administrador de redes informáticas

Bang ha disfrutado ayudando a sus colegas desde 2007 para brindar excelencia en el servicio a los miembros de UnitedAg al garantizar un entorno informático seguro y eficaz. Aporta sus sólidas habilidades para resolver problemas y su comportamiento sereno al equipo, y siempre está ansioso por compartir sus conocimientos con los demás. En ocasiones, durante su tiempo libre, se le puede encontrar deambulando por convenciones de cómics como Comic-Con.

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 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

[Foros de Salud](https://unitedag.org/forosdesalud)

unitedag.org/forosdesalud

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

unitedag.org/healthportal

[Clínicas de Salud y Bienestar en California](https://ua.clinic)

ua.clinic

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

unitedag.org/networks

[El Resumen de la Descripción del Plan \(SPD\)](#)

[En español](#)

[El Resume de la Descripción del plan \(SPD\) para Arizona](#)

[En español](#)

[Directorio de proveedores en México](#)

[En español](#)

PRÓXIMOS EVENTOS

[Manipulador de Plaguicidas Entrena al Entrenador](#)

[2 de agosto a las 8:00 a. m.](#)

[Foros de Salud: La Importancia de Diabetes y Cuidado de los Pies](#)

[21 de septiembre a las 5 p.m.](#)



SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

EDITORES Y COLABORADORAS

EDITORES

Maribel Ochoa
Directora de Comunicaciones y Membresía

Jessica Lopez
Coordinadora de comunicaciones

Evelyn Mendoza
Asociada de comunicaciones

Richard Tran
Artista de producción

COLABORADORAS

Kirti Mutatkar
Presidenta y CEO

Dr. Rosemary Ku
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical

