

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

OCTAVA EDICIÓN | SEPTIEMBRE 2023

1 Mensaje de la directora médica: salud ovárica**2** Calendario de foros de salud**3** Receta Saludable, conozca el miembro del equipo de bienestar Jennifer Villalpando, EVL, y conozca al miembro del equipo Jerry Zarate**4** Nuevo sitio web de SAIN, Ciclo de Alimentación Consciente, y Alimentación Consciente VS Alimentación sin Sentido**5** SAIN Covid Largo y miembro del equipo de bienestar Briana Butler, Grte de Op de Campo**6** Combata la gripe, los formularios de recetas y conozca al miembro del equipo Sarah Rogers**7** Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Mensaje de la directora médica: salud ovárica



Las pruebas de detección del cáncer de mama y de cuello uterino suelen ocupar un lugar central en la salud preventiva de las mujeres, pero es necesario que haya una mayor conciencia sobre dos afecciones que afectan los ovarios y que cambian la vida: el cáncer de ovario y el síndrome de ovario poliquístico (SOP).

Al igual que otros cánceres, el diagnóstico y el tratamiento tempranos son clave para vencer el cáncer de ovario. Sin embargo, a diferencia del cáncer de mama y de cuello uterino, no existe una prueba general de detección del cáncer de ovario para mujeres que no presentan síntomas o factores de riesgo genéticos conocidos. Por lo tanto, detectar el cáncer de ovario a tiempo depende completamente de notar los síntomas e informar a su proveedor de atención médica sobre cualquier cáncer que sea hereditario. Para complicar aún más las cosas, los síntomas del cáncer de ovario pueden atribuirse erróneamente fácilmente a otras afecciones e ignorarse durante demasiado tiempo. Esos síntomas incluyen sangrado o secreción

Continuación en la página 2

Orgullosamente patrocinado por:



Continuación: salud ovárica

vaginal anormal; malestar en la pelvis, el abdomen o la espalda; hinchazón o sensación de saciedad demasiado rápido; y cambios en la micción o las deposiciones. Si tiene alguno de estos síntomas o antecedentes personales o familiares de cáncer, hable con su proveedor para comprender por qué se siente así y si es posible que necesite pruebas adicionales.

El síndrome de ovario poliquístico es una afección hormonal que afecta a casi 1 de cada 8 mujeres en los EE. UU. y es una de las causas más comunes de infertilidad. Muchas mujeres descubren que tienen SOP cuando tienen problemas para quedar embarazadas, pero la mayoría no se diagnostica. Incluso si no estás planeando un embarazo, el SOP puede tener un gran impacto en la salud al provocar períodos irregulares o ausentes, exceso de vello en la cara o el cuerpo, aumento de peso abdominal y caída del cabello. El síndrome de ovario poliquístico también aumenta el riesgo de que una mujer sufra diabetes, hipertensión, colesterol anormal, enfermedades cardíacas y cáncer de endometrio. Si bien no existe cura para el síndrome de ovario poliquístico, los cambios en el estilo de vida y los medicamentos pueden ayudar a reducir los síntomas.

No asuma que lidiar con períodos difíciles o cambios en su peso o cabello son simplemente una parte normal de ser mujer. Usted conoce su cuerpo mejor que nadie y posponer hablar con su médico sobre cómo se siente podría poner en riesgo su salud. Si desea ayuda para conectarse con un proveedor de atención médica que se especializa en la salud de la mujer, no dude en comunicarse con Servicios para Miembros y nos aseguraremos de que reciba la atención que necesita de inmediato

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



Rosemary Ku, MD/MBA/MPH es directora médica de UnitedAg. Dr. Ku es una médica en ejercicio con certificación de doble junta en Medicina Interna y Medicina Preventiva.



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.

Receta Saludable: Limonada de Bayas



Ingredientes

- 1 taza de frambuesas
- 1 cucharada de stevia
- Hielo
- Romero
- ½ taza de jugo de limón
- Agua mineral
- Rodajas de limón
- Frambuesas

En un tazón agregamos las frambuesas y las machacamos con ayuda de un tenedor hasta que estén hechas, colamos el puré en un vaso y reservamos el jugo. Si tenemos coctelera o en un vaso agregamos el jugo de frambuesa, el jugo de limón, la stevia y el hielo. Mezclamos bien, servimos en nuestra copa o vaso y le agregamos agua mineral.

Podemos decorar con rodajas de limón, una ramita de romero y frambuesas, agregue hielo y salud!

Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar



Jennifer es una dedicada gerente de operaciones de campo y enfermera vocacional autorizada con una pasión por generar un impacto positivo en la atención médica. Su viaje comenzó en la soleada ciudad de Anaheim, pero Jennifer encontró sus verdaderas raíces en la encantadora ciudad de Woodlake, donde pasó la mayor parte de su infancia. La educación siempre ha sido la prioridad de Jennifer y obtuvo su título de asociado en ciencias y su licencia para perseguir su sueño de ayudar a los demás. Si bien la vida profesional de Jennifer es gratificante, su corazón pertenece a sus dos maravillosos hijos: William e Iris. Ella aprecia cada momento que pasa con ellos y disfruta creando experiencias memorables que enriquecen sus vidas. Jennifer se enorgullece de formar parte del equipo Elite, donde ha dedicado más de tres años a fomentar la excelencia en los servicios de atención médica. Su viaje no termina aquí; Jennifer está decidida a continuar su educación y trabajar para convertirse en enfermera registrada.

Miembro del equipo del mes



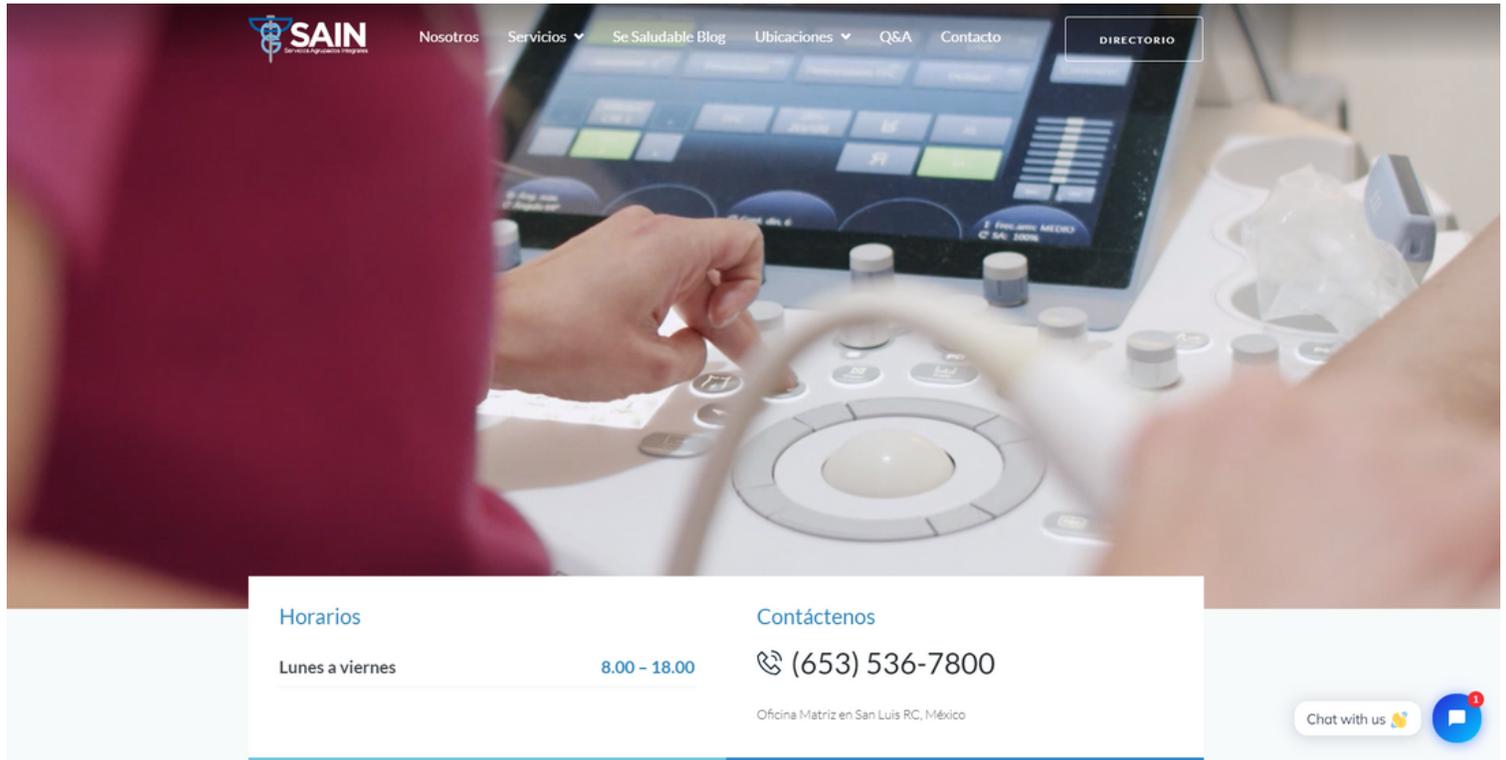
JERRY ZARATE

Especialista en Instalaciones e Inventario

Desde 2015, Jerry se ha desempeñado como especialista en instalaciones e inventario, desempeñando un papel clave en el mantenimiento de operaciones diarias fluidas en UnitedAg. Supervisa el mantenimiento de las instalaciones y se asegura de que todo el personal tenga las herramientas necesarias para sobresalir en sus funciones. La pasión de Jerry por su trabajo es evidente y echa una mano donde sea necesario. Lo que más disfruta es el carácter dinámico de su trabajo, donde cada día aporta algo nuevo y diferente.

SAIN Lanza Una Pagina Web Nueva

Servicios Agrupados Integrales, también conocidos como SAIN, lanzó recientemente un nuevo sitio web que proporciona una interfaz de usuario amigable y una nueva función de chat en línea. Le recomendamos que visite el sitio web para familiarizarse con las nuevas mejoras. Para más información visite <https://sainmedical.com/>.



CICLO DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE VS ALIMENTACIÓN SIN SENTIDO

Comer Conscientemente	Comer Sin Sentido
Reconocer la comida como alimento.	Utilizar la comida como recompensa, castigo o herramienta.
Abordar las preferencias y la selección de alimentos sin juzgar.	Etiquete los alimentos como "buenos" o "malos" y restrinja las opciones.
Reconocer las señales físicas de hambre.	Espera hasta que estés hambriento antes de comer o come cuando no tengas hambre.
Conéctese con la comida mientras come desconectando los electrónicos.	Coma mientras mira televisión, usa el teléfono o trabaja en la computadora.
Seleccionar y preparar los alimentos teniendo en cuenta su origen.	Seleccionar y comprar alimentos demasiado procesados.
Respete las señales de saciedad y deje de comer una vez que esté satisfecho.	Ignore las señales de saciedad y continúe comiendo sin saciarse.

Covid largo



Incluso meses o años después de haberse contagiado de covid-19, algunas personas continúan presentando distintos síntomas, algunos solo por mencionar son:

- 
Neblina mental, pérdida de memoria
- 
Fatiga
- 
Dificultad para respirar
- 
Problemas estomacales
- 
Dolor de cabeza y muscular, falta de concentración
- 
Problemas cardiacos
- 
Pérdida de cabello
- 
Insomnio
- 
Depresión y ansiedad

Si bien no existe un tratamiento específico para el covid largo, ya que en cada persona se presenta diferente, si existen varias recomendaciones desde casa que pueden ayudar a aliviar algunos de estos síntomas:

- 
Coma saludable, por ejemplo, una dieta mediterránea
- 
Haga ejercicios como yoga, pilates o caminata
- 
Haga anotaciones de lo más importante en su diario vivir
- 
Estimule su cerebro, aprenda algo nuevo
- 
Antes de dormir lea o tome un té para relajarse



Para apoyo de un profesional médico, contáctenos al +52-653-53-67800 o envíenos un correo a info@sainmedical.com, con gusto le asistiremos a coordinar una cita.

Fuente: bhf, cdc

Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar



Brianna se enorgullece de decir que ha sido parte del equipo de Elite Medical durante más de cinco años. Actualmente, encontrará a Brianna en el Departamento de Operaciones de Campo, donde aporta una sólida ética de trabajo y una pasión genuina por la excelencia. Brianna ha estado buscando activamente oportunidades para ampliar sus conocimientos en diferentes departamentos, todo con el espíritu de ser una trabajadora de equipo confiable para sus colegas. Fuera del trabajo, el corazón de Brianna pertenece a su marido y a sus dos compañeros peludos. Pasar tiempo de calidad con ellos es donde encuentra su verdadera alegría y equilibrio.

¡ 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

Preparación Combatir la Gripe en 2023:

Todavía hay tiempo para inscribirse para organizar un evento de detección de salud y vacunación contra la gripe en el lugar.



¡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 Septiembre

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



SARAH ROGERS

Especialista Legal y Cumplimiento

Sarah se unió al equipo en 2021 y comenzó como asistente legal con el objetivo de ayudar al asesor general de UnitedAg a organizar y diseñar estrategias para procesos legales más efectivos. Ahora, como especialista en Asuntos Legales y Cumplimiento, trabaja para innovar continuamente en eficiencias dentro del departamento Legal, así como para tratar de crear una relación abierta, acogedora y transparente entre el Departamento Legal y el resto de UnitedAg, al mismo tiempo tiene la oportunidad de ayudar con una amplia variedad de proyectos interdepartamentales.

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

[Una Guía Rápida](https://unitedag.org/quickguide)

unitedag.org/quickguide

[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

[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

Evelyn Mendoza
Asociada de comunicaciones

Jessica Lopez
Coordinadora de comunicaciones

Richard Tran
Artista de producción

COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical