

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

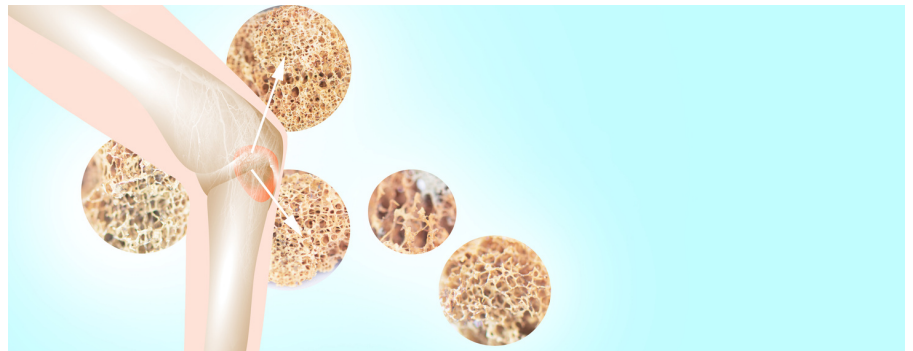
## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

NOVENA EDICIÓN | OCTUBRE 2023

- 1 Mensaje de la directora médica: Todo lo que debes saber sobre osteoporosis
- 2 Conozca el miembro del equipo de bienestar Leticia Villarreal, AM, y conozca al miembro del equipo Sonia Roldan
- 3 Receta Saludable, Mes de concientización sobre el cáncer de mama, y conozca al miembro del equipo Aurora Flores
- 4 Las Alergias Otoñales y conozca al miembro del equipo Georgina Castaneda
- 5 Combata la gripe, y conozca al nuevo miembro del equipo Satish Kurian
- 6 Inmunidad y conozca al nuevo miembro del equipo Troy Riley
- 7 Recursos para miembros y enlaces útiles

### CONTENIDO

## Mensaje de la directora médica: Todo lo que debes saber sobre osteoporosis



Cuando la mayoría de la gente piensa en la osteoporosis, piensa en una afección que causa huesos débiles en las mujeres mayores. Los cambios hormonales después de la menopausia ponen a las mujeres en mayor riesgo de osteoporosis, pero la verdad es que todo el mundo debería pensar en la salud independientemente de su edad o sexo.

La osteoporosis es más común de lo que imagina y afecta a 1 de cada 5 mujeres mayores de 50 años. La osteoporosis es menos común en los hombres, casi un tercio de las fracturas por osteoporosis ocurren en hombres. Con esta condición, los huesos pueden debilitarse tanto que pueden romperse debido a actividades cotidianas simples como toser o chocar accidentalmente con algo. Es posible que muchas personas no sepan que tienen una densidad baja hasta que se produzcan fracturas que pueden provocar dolor, discapacidad e incluso la muerte.

*Continuación en la página 2*

Orgullosamente patrocinado por:



## Continuación: Todo lo que debes saber sobre osteoporosis

La pérdida de fuerza con el tiempo no es completamente reversible, por lo que mantener los huesos es vital para prevenir la osteoporosis. Los hábitos de estilo de vida, como asegurarse de consumir suficiente calcio y vitamina D, hacer ejercicio de fuerza y evitar fumar y consumir alcohol en exceso, contribuyen a mantener los huesos fuertes.

Además, podría beneficiarse de una prueba de densidad ósea para detectar osteoporosis si es una mujer mayor de 65 años o una mujer posmenopáusica más joven con factores de riesgo como tener un padre que tuvo una fractura de cadera, fumar, consumir alcohol en exceso o bajo peso corporal. Ciertas condiciones de salud como el hipertiroidismo, la enfermedad renal crónica, los trastornos alimentarios y el uso prolongado de algunos medicamentos, incluidos los glucocorticoides y los inhibidores de la aromatasa, también pueden aumentar el riesgo de osteoporosis. Si las pruebas de detección muestran que su densidad es baja, se pueden usar medicamentos y cambios en el estilo de vida para prevenir una mayor pérdida.

Nunca es demasiado pronto para pensar en la salud de sus huesos, así que hable con su proveedor de atención médica sobre lo que puede hacer hoy para mantener sus huesos fuertes durante toda su vida.

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

## Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar



Al visitar su centro de atención médica cuando era niña, Leticia siempre supo que quería trabajar en el campo médico. A Leticia le encanta ayudar a la gente y sabía que sería una excelente elección profesional para ella. Su parte favorita de ser asistente médica es saber que puede marcar una diferencia en la vida de alguien ayudándolo con sus necesidades de atención médica y sus objetivos de salud a largo plazo. El objetivo de Leticia es asegurarse de que sus pacientes se sientan bienvenidos y atendidos.

**¡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](https://ua.clinic)



## SONIA ROLDAN

### Gerente de Servicios para Miembros

Sonia comenzó como Representante de Servicios para Miembros hace 9 años y hace 6 años se convirtió en Supervisora de Servicios para Miembros. Sonia es una líder fuerte cuyo enfoque único comienza con raíces arraigadas plantadas con conexiones humanas para comprender las necesidades de atención médica de nuestros miembros y la industria agrícola. Ha desarrollado el equipo de defensa, que impulsa eficazmente el crecimiento de soluciones de atención médica que mejoran la transparencia de los procesos, la comunicación, los beneficios, la calidad y el ahorro de costos para los miembros, los grupos y la confianza. Sonia fue ascendida recientemente a Gerente de Servicios para Miembros, donde se concentra en mejorar los servicios que brinda y continúa mejorando y apoyando a los miembros y al personal de UnitedAg.

Miembro del equipo del mes



## Receta Saludable: Ensalada de espinacas con aderezo tibio de arce

### Ingredientes

- 1 chalota, picada finament
- ¼ de taza de vinagre de sidra
- 2 cucharadas de nueces picada
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas frescas, rasgadas, o 12 tazas de espinacas tierna
- 1 pepino, pelado, sin semillas y cortado en rodajas de 1/4 de pulgada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jarabe de arce pura
- Sal y pimienta recién molida, al gusto
- ¼ de taza de queso ahumado rallado, como Gouda



### Direcciones

1. Tostar las pacanas en una sartén pequeña y seca a fuego lento, removiendo a menudo, hasta que estén fragantes, de 2 a 3 minutos. Pasarlas a un bol pequeño y dejarlas enfriar.
2. Mezclar las espinacas y el pepino en una ensaladera.
3. Calentar el aceite en una sartén pequeña a fuego medio-bajo. Añadir la chalota y cocinarla, removiendo, hasta que se ablande, unos 4 minutos. Añadir el vinagre y el jarabe de arce y llevar a ebullición. Sazonar con sal y pimienta.
4. Verter inmediatamente el aliño sobre las espinacas y el pepino. Mezclar bien y espolvorear con el queso y las nueces tostadas.

## MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA: UN RECORDATORIO PARA PRIORIZAR LA ATENCIÓN PREVENTIVA DE LAS MUJERES

El Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, que se celebra cada octubre, arroja luz sobre la salud de la mujer. Como mujeres, tendemos a anteponer las necesidades de los demás. Recuerda priorizarte a ti mismo y a tu bienestar. Como madre, hija, esposa, miembro de la comunidad y médica, yo también necesito este recordatorio. [Haga clic aquí para leer más.](#)

Miembro del equipo del mes



## AURORA FLORES

### Gerente de Servicio al Cliente

Aurora tiene más de 20 años de experiencia en la industria de la salud. Tiene un profundo sentido de preocupación por nuestros clientes, sus miembros y socios y eso es lo que la motiva a intentar brindar un servicio excepcional. Aurora trabaja en estrecha colaboración con todos los departamentos de UnitedAg incluidos inscripción, facturación, servicios/reclamos para miembros, suscripción, asuntos legales, y comunicaciones para brindar el mejor servicio posible porque nuestros miembros Ag lo merecen!

# Otoño Está Aquí

## Las Alergias Otoñales

A medida que octubre pinta el mundo de vibrantes tonos rojos, anaranjados y dorados, muchas personas abrazan con entusiasmo la belleza de la estación otoñal. Sin embargo, para quienes padecen alergias estacionales, esta época del año puede ser más una lucha contra los estornudos y los mocos que una mera contemplación del paisaje. Las alergias de octubre, provocadas en gran medida por el polen de los robles y los sicomoros, plantean una serie de desafíos únicos. [Haga clic aquí para leer más.](#)



Ir en familia a visitar una granja de calabazas puede ser muy divertido, aprender cómo se cultivan y que cada quien pueda escoger su calabaza favorita para decorarla en casa.

Miembro del equipo del mes

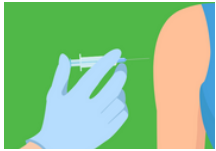


## GEORGINA CASTANEDA

### Representante de Servicio de Campo

Durante los últimos 25 años, Georgina ha dedicado sus esfuerzos a ayudar a nuestros miembros a maximizar la utilización de sus beneficios. Este papel le ha permitido desempeñar un papel fundamental para garantizar que nuestros miembros tengan acceso a todo el espectro de ventajas y recursos disponibles para ellos. A través de una combinación de dedicación, experiencia y un profundo conocimiento de los beneficios que ofrecemos, ha podido guiar a nuestros miembros a navegar por el panorama, a menudo complejo, de los beneficios.





## 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](http://ua.clinic). Como alternativa, busque la farmacia de la red más cercana a través de [unitedag.org/pharmacylocator](http://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 Octubre

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](#)
- [Medicamentos de Marcas vs Genéricos](#)

Para obtener más recursos de farmacia, visite nuestra página de preguntas frecuentes en [unitedag.org/chs](http://unitedag.org/chs).

## SATISH KURIAN

### Director Digital y de Tecnología

Con una trayectoria comprobada en la industria de la salud, Satish Kurian aporta más de 24 años de experiencia encabezando iniciativas digitales y liderando transformaciones impulsadas por la tecnología. Su liderazgo visionario y perspicacia estratégica son fundamentales para posicionar a UnitedAg como líder en el panorama de la atención médica digital en rápida evolución. Como nuestro Director Digital y de Tecnología, Satish supervisará nuestros esfuerzos de transformación digital, impulsando la innovación y la excelencia tecnológica en UnitedAg. Colaborará estrechamente con nuestros equipos para garantizar que permanezcamos a la vanguardia de las tendencias de la industria y que nuestra estrategia digital se alinee perfectamente con nuestro objetivo comercial general.



# INMUNIDAD

Al igual que las enfermedades, existen diferentes tipos de inmunidad. Los tipos de inmunidad que existen incluyen la inmunidad activa y la inmunidad pasiva. Tu sistema inmunitario defiende tu cuerpo contra infecciones y enfermedades al producir proteínas llamadas anticuerpos que matan virus y bacterias.

**La inmunidad activa** ocurre cuando la exposición a una enfermedad activa el sistema inmunitario y provoca que el cuerpo produzca anticuerpos para protegerse de la enfermedad activada.

**La inmunidad pasiva** se proporciona cuando se suministran anticuerpos a una persona para combatir enfermedades en lugar de producirlos a través de su propio sistema inmunológico.

## La inmunidad activa

La inmunidad activa puede adquirirse a través de la inmunidad natural o la inmunidad inducida por vacunas. [Haga clic aquí para leer más.](#)

## TROY RILEY

### Director de Gestión de Cuidados

Troy aporta una gran experiencia y conocimientos en la gestión de la atención sanitaria y la coordinación de la atención al paciente. Ha pasado 16 años dedicado a mejorar la calidad de la atención al paciente y optimizar los procesos de prestación de atención. En su función como Director de Gestión de la Atención, Troy supervisará y gestionará el departamento de Gestión de la Atención Clínica. Será responsable de desarrollar una estructura sólida para el equipo que respalde las necesidades y el volumen de casos. Estamos seguros de que su experiencia y liderazgo aportarán ideas innovadoras y una nueva perspectiva al equipo. Troy desempeñará un papel crucial en la mejora de la atención al paciente y la eficacia general de nuestros servicios de gestión de la atención.



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
Sábado	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

#### 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)

#### Una Guía Rápida

[unitedag.org/quickguide](https://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](#)



# 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