

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

DÉCIMA EDICIÓN | NOVIEMBRE 2023

1 Mensaje de la directora médica:  
Diabetes

2 Foros de Salud y Conozca al  
miembro del equipo Liz Vasquez

3 Noviembre Diabetes Factores de  
Riesgo y Conozca al miembro del  
equipo de bienestar Arselia  
Ramirez, AM

4 Diabetes y Recursos, Mes  
Nacional de Concientización  
sobre la Diabetes

5 Recursos para miembros  
y enlaces útiles

### CONTENIDO

## Mensaje de la directora médica: Concientización sobre la diabetes



¿Qué significa tener diabetes?

Su médico puede darle una respuesta de manual: tener diabetes significa que su cuerpo no puede producir suficiente insulina o usar la hormona de manera efectiva, lo que lleva a niveles elevados de glucosa en sangre.

La verdadera respuesta a lo que significa tener diabetes sólo puede ser respondida por alguien que vive con esta enfermedad todos los días. Sentirse solo y asustado, la sensibilidad en los dedos después de varias punciones al día, el estrés por controlar su A1c y los desafíos de tratar de mejorar su estilo de vida son comunes en la vida diaria de las personas con diabetes. Pero rara vez se habla de estos temas con los profesionales médicos.

A través de su propia prueba y error sobre cómo vivir mejor con

*Continuación en la página 2*

**Orgullosamente  
patrocinado por:**



## Continuación: Concientización sobre la diabetes

diabetes, se ha convertido en su propio experto en cómo controlar sus niveles de glucosa en sangre. Encontraste las alternativas bajas en carbohidratos con mejor sabor. Descubrió que simplemente caminar después de las comidas puede reducir drásticamente sus niveles de glucosa en sangre. Aprendió que decir “no” a responsabilidades adicionales para tener más tiempo para usted en realidad ayuda a su A1c. Estos son los consejos prácticos que sólo se pueden aprender a través de la experiencia.

El mejor consejo sobre cómo manejar la vida diaria con diabetes no siempre proviene de su equipo de atención, sino de un compañero que sabe lo que es vivir con esta afección. Por esta razón, UnitedAg ha lanzado una serie especial de eventos llamados Foros de salud donde los miembros con experiencia de primera mano con una afección se reúnen para compartir sus historias, luchas y consejos prácticos. A través de estos Foros de Salud, esperamos construir una comunidad que sea más fuerte juntos. ¡Estén atentos mientras anunciamos el próximo conjunto de temas del Foro de Salud y cómo registrarse!

[Haga clic aquí para leer más.](#)

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.



### 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:**  
**¡Conozca sus números!**  
**30 de Noviembre a las 6 pm**

¡Conozca sus números! Monitorear y controlar sus niveles de glucosa en sangre puede ser complicado, pero usted no está solo.



## LIZ VASQUEZ

### Líder de Reclamaciones

Liz Vasquez ha trabajado en el Departamento de Reclamos de Unitedag durante 24 años. Sus funciones principales son procesar reclamos médicos y dentales, ayudar a los examinadores con cualquier pregunta sobre un reclamo y trabajar con nuestro departamento de servicio al miembro con cualquier registro de llamadas que necesite que los reclamos sean revisados para su reprocesamiento. Liz ha disfrutado su tiempo con Unitedag y dice que es como una segunda familia.

## Noviembre Factores de Riesgo Con La Diabetes



Noviembre es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Diabetes, un momento para enfocarse en comprender los factores que contribuyen a esta prevalente condición de salud. La diabetes afecta a millones de personas en todo el mundo, y es crucial estar al tanto de los factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar esta enfermedad.

### Factores de Riesgo a tener en cuenta

**Antecedentes Familiares:** Tener antecedentes familiares de diabetes puede aumentar significativamente tu riesgo. Si tienes un familiar cercano con diabetes, es esencial mantenerse vigilante con respecto a tu propia salud.

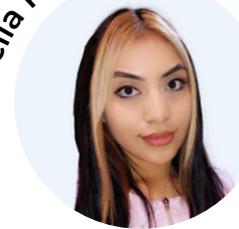
**Hábitos Alimenticios No Saludables:** Una dieta alta en alimentos procesados, bebidas azucaradas y grasas poco saludables puede contribuir al desarrollo de la diabetes tipo 2. Supervisar tu dieta y hacer elecciones alimenticias saludables puede reducir significativamente tu riesgo.

**Falta de Actividad Física:** Llevar un estilo de vida sedentario puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes. Incorporar ejercicio regular en tu rutina puede ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de diabetes. [Haga clic aquí para leer más.](#)



## Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Arselia Ramirez, AM



Arselia eligió trabajar en el campo de la medicina porque le apasiona seguir aprendiendo y afirma que “cada día presenta nuevos desafíos”. Le encanta tener la capacidad de ser parte del cuidado de la salud de sus pacientes y hacerlos sentir cómodos. Le gusta que la experiencia sea tranquila y no estresante para sus pacientes. La parte favorita de Arselia de su trabajo como asistente médica es ayudar a sus pacientes en su camino hacia la salud. Su objetivo es hacer que sus pacientes se sientan cómodos y satisfechos con la atención que reciben. Ser bilingüe ha ayudado a Arselia a comunicarse mejor con sus pacientes y a comprender mejor sus necesidades de atención primaria de salud.

¡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)

## Recursos para la Diabetes

### Kit de medidor de glucosa en sangre Livongo



#### 1 Regístrese

Cuéntanos un poco sobre ti para que podamos crear un programa personalizado para ti.

#### 2 Empieza

Descargue la aplicación Livongo para iniciar sesión y comenzar a explorar sus beneficios.

#### 3 Abre tu kit de bienvenida

Le enviaremos sus nuevos dispositivos a su domicilio sin costo alguno para usted. Encienda su dispositivo para comenzar.

[Haga clic aquí para registrarte.](#)

*\*Para calificar para este programa, debe ser diagnosticado como diabético o prediabético por un proveedor de salud autorizado. Los servicios de control de la diabetes no están disponibles para los miembros del plan HSA.*

## Formularios de Recetas de Noviembre

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](https://unitedag.org/chs).



SENSIBILIZACIÓN  
**NACIONAL DE  
 LA DIABETES**  
 NOVIEMBRE

Noviembre es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Diabetes, un momento en el que las comunidades y los profesionales de la salud de todo el país se unen para crear conciencia sobre la diabetes. La diabetes puede provocar daños en los ojos, riñones, nervios y corazón, y también está relacionada con ciertos tipos de cáncer. La diabetes se refiere a una alteración en la forma en que el cuerpo utiliza la insulina, lo que resulta en niveles elevados de glucosa en la sangre. Cuando se consumen carbohidratos, estos se hacen en glucosa. [Haga clic aquí para leer más.](#)

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 CA)	800.541.6652
SAIN (Fuera de U.S.)	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