

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

UNDÉCIMA EDICIÓN | DICIEMBRE 2023

- 1 Mensaje del CMO: Cómo IA transformó nuestro año
- 2 La campaña física anual comenzará el 1 de enero
- 3 5 Consejos Para Lograr un Equilibrio de Alcohol Durante las Fiestas y Conozca al Miembro del equipo Samanta Ríos, AM
- 4 ¡Lávese las Manos! Y Conozca al miembro del equipo Jan M.
- 5 Atención Primaria Virtual con UnitedAg
- 6 Costco Soluciones de Salud y Spring Health
- 7 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Cómo IA transformó nuestro año: reflexiones, valores y un futuro saludable por delante



Al reflexionar sobre el año pasado, parecía que todos los ojos y oídos estaban centrados en IA. El concepto de IA ciertamente no es nuevo, pero la sociedad finalmente pudo probar cómo podría ser una vida de "IA avanzada" con el surgimiento de ChatGPT.

No fue sólo una tendencia pasajera, sino que ha permeado muchos aspectos de la vida diaria. Lo que alguna vez estuvo relegado a los sistemas de software backend, IA ha llegado a la vanguardia de nuestra experiencia de usuario digital. Desde ser lo primero que ves cuando realizas una búsqueda en Google hasta proporcionar un resumen

Continuación en la página 2

Nuestros patrocinadores:



Continuación: Cómo IA transformó nuestro año

conciso de miles de reseñas cuando compras en Amazon, IA se está abriendo camino en todas partes. Incluso las escuelas han recurrido al uso de IA para detectar trampas en las tareas con IA.

En tiempos como estos, en los que la tecnología está dando un gran paso adelante, es imperativo redoblar nuestros valores. Deberían ser nuestros valores los que den forma a la tecnología, y no al revés.

Durante el último año en UnitedAg, nuestro enfoque en lanzar foros de salud para construir comunidades en torno a enfermedades crónicas, fortalecer nuestra conexión con los miembros y reinventar una mejor experiencia de atención en el futuro ejemplifica nuestro valor fundamental de relación. Una mejor salud comienza con un miembro a la vez y ninguna tecnología cambiará eso para nosotros.

Nuestra membresía nos inspira todos los días a desarrollar nuevos programas y servicios para servir mejor a la agricultura. 2023 fue un año increíble de crecimiento para UnitedAg y nada de esto hubiera sido posible sin nuestros miembros y empleadores. Gracias por confiarnos tu salud. ¡De parte de todos nosotros en UnitedAg, esperamos que disfrute de unas felices fiestas y esperamos volver a conectarnos en el Año Nuevo!

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.

La campaña física anual comenzará el 1 de enero

Comenzando el primero de Enero, todos los miembros que programen su cita de chequeo anual en un centro de salud y bienestar recibirán una bolsa de regalo con mercancía de UnitedAg. Para participar en este desafío programe su cita hoy llamando al number 877.877.7981 o en lia ua.clinic.

Comienza en año con el pie derecho, y programa tu cita hoy!

5 Consejos para Lograr un Equilibrio de Alcohol Durante estas Fiestas

La Dra. Nicole Stelter comparte formas de mantener nuestra relación con alcohol alegre en estas fiestas.

Si está intentando lograr un equilibrio con el consumo de alcohol durante la temporada navideña, aquí tiene algunos consejos que debe considerar:

1. Planifique con anticipación y establezca un límite de fiesta (o bebida)

Comprometerse demasiado con las fiestas y otras actividades navideñas es una trampa en la que es fácil caer si intentamos hacer todo y complacer a todos. Esto no es realista y habrá ocasiones en las que deberás decir “no”, especialmente si quieres limitar tu consumo y desconfías de ciertos eventos o personas que te alientan a beber en exceso. Considere establecer un límite de bebida para usted y asegúrese de rotar con agua o bebida no alcohólica después de cada bebida alcohólica para evitar exceder ese límite.

2. Encuentro un compañero de fiestas

Crea un “sistema de amigos” durante las fiestas con alguien en quien confíes. Ya sea que desee establecer límites en torno al consumo de alcohol antes de las fiestas o necesite apoyo para un día estresante con la familia, tener una pareja (es decir, cónyuge, hermano, amigo, compañero de trabajo) con quien hablar sobre las cosas con anticipación y establecer los límites pueden ser clave.

3. Sea consciente de su ingesta general con comida y bebida

Ya sea que viaje o asista reuniones sociales, cómo, qué y cuando bebemos y comemos por turnos durante las fiestas.

[Haga clic aquí para leer más.](#)



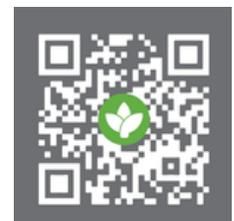
Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Samanta Rios, AM



Como hija mayor de padres inmigrantes, Samanta desarrolló una pasión y devoción por ayudar a cualquier paciente. Ella cree que la atención médica debería ser accesible para cualquier persona que la necesite. Su parte favorita de ser AM es conocer a todos sus pacientes y construir una relación de confianza con ellos. Samanta se compromete a garantizar que sus pacientes sentirse respetado, escuchado y atendido.

¡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



¡Lávese Las Manos Para una Temporada Navideña Saludable!



Con la temporada navideña sobre nosotros, extendemos cálidos deseos de alegría y buena salud. Mientras celebramos y nos reunimos con familiares y amigos, es importante priorizar nuestro bienestar. Una práctica simple pero poderosa que a menudo se pasa por alto en medio de las festividades es la higiene de las manos. [Haga clic aquí para leer más.](#)

Formularios de Recetas de Diciembre

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.

Miembro del equipo del mes



JAN MACALINAO

Técnico de EDI

Jan ha sido parte del equipo de TI desde 2022. Como técnico de EDI, Jan es responsable del mantenimiento de los feeds de EDI, sirviendo como enlace principal con proveedores externos, analizando y auditando los datos intercambiados con cualquier socio y brindando experiencia técnica y soporte para comunicaciones EDI. Su principal objetivo es garantizar que los miembros tengan acceso a la atención que necesitan: tanto en el respaldo de las reclamaciones electrónicas que recibe y procesa el fideicomiso, como en su elegibilidad para la atención médica que se mantiene actualizada a nivel interdepartamental.



Atención Primaria Virtual con UnitedAg

A partir del 1 de enero, UnitedAg, en colaboración con su socio corporativo Elite Medical, está ampliando la accesibilidad a la atención médica para sus miembros mediante la introducción de un nuevo servicio de Atención Primaria Virtual, disponible para todos los participantes de UnitedAg Trust que residen o acceden a atención médica en California. El objetivo general de este nuevo beneficio es ampliar la accesibilidad de la atención médica desde la comodidad de su hogar.

¿Qué es Atención Primaria Virtual?

La atención médica virtual, también conocida como telesalud o telemedicina, es un modelo de prestación de atención médica que aprovecha la tecnología y las herramientas de comunicación digital para brindar servicios médicos y consultas de forma remota.

¿Cuáles son los beneficios de la Atención Primaria Virtual?

La atención primaria virtual brinda muchas ventajas para nuestros miembros. Ofrece comodidad y accesibilidad, lo que permite a los miembros recibir atención médica desde casa o en ubicaciones remotas. Esto reduce el tiempo de viaje y de espera para las citas y los miembros con enfermedades crónicas se benefician de chequeos regulares y son económicos. El monitoreo remoto y el empoderamiento de los miembros también son beneficios notables.





Soluciones
de Salud

Medicamentos genéricos gratuitos en las farmacias de Costco a partir del 1 de enero de 2024

A partir del nuevo año, los participantes de UnitedAg Trust (UABT) podrán acceder a medicamentos genéricos del Nivel 1 por un copago de \$0 en todas las farmacias minoristas de Costco. Ordene cómodamente sus recetas a través de la aplicación Costco o recibi recordatorios de recarga por mensaje de texto.

Los genéricos especializados no están incluidos. Este beneficio no se aplica en las farmacias de pedidos por correo de Costco ni en las farmacias especializadas de Costco.

Los miembros del plan HSA pagarán \$9 por suministro de 30 días. Se aplicará una tarifa de \$0 por recetas genéricas a los miembros del plan HSA después de alcanzar el deducible anual.

¡Su Red de Salud Mental se Está Expandiendo!

Nos complace anunciar que UnitedAg Trust (UABT) se está asociando con **Spring Health** para ampliar el acceso al apoyo de salud mental cuando y donde sea necesario.

A partir del 2/1/24, este beneficio estará disponible para los participantes de UnitedAg inscritos en el plan de salud United Agriculture Benefit Trust (UABT) y sus dependientes. ¡Se pueden aplicar algunas exclusiones!

Spring Health 



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
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

Clínicas de Salud y Bienestar en California

ua.clinic

Directorios de socios de red

unitedag.org/networks

Una Guía Rápida

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

UnitedAg Horario de Fiestas

Viernes 22 de diciembre	8:00 am - 2:00 pm
Sábado 23 de diciembre	7:00 am - 3:30 pm
Lunes 25 de diciembre - Día de Navidad	Cerrado
Lunes 1 de enero - Año Nuevo	Cerrado

UnitedAg Clínicas de Salud y Bienestar Horario de Fiestas

Lunes 25 de diciembre - Día de Navidad	Cerrado
Lunes 1 de enero - Año Nuevo	Cerrado