

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

PRIMERA EDICIÓN | ENERO 2024

- 1 Mensaje del CMO: Nuevos comienzos para 2024
- 2 La campaña SE PROACTIVO
- 3 Atención primaria virtual con UnitedAg y Conozca al Miembro del equipo Justin Sosnowski
- 4 Enero seco y Conozca al miembro del equipo Hoda Afshari
- 5 Costco Soluciones de Salud y Spring Health
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Mensaje de la directora médica: Nuevos comienzos para 2024



¡Bienvenido al año Nuevo! Después de todas las festividades navideñas, enero trae un aire de frescura y oportunidades. Tienes 12 meses completos (más el 29 de febrero) para darle forma a este año para que sea lo que quieras que sea. No importa lo que pasó en 2023, 2024 es un nuevo comienzo. Como dice el refrán... Año nuevo, nuevo tú.

Pero, ¿cuál es el "tú" que quieres crear? Los propósitos de Año Nuevo a menudo se centran en el "tú" que otros pueden observar, como tu peso corporal, cómo te vistes y te pones accesorios, y nuevos pasatiempos. Estas resoluciones tienden a centrarse en acciones: viajaré a 3

Continuación en la página 2

Nuestros patrocinadores:



Continuación: Nuevos comienzos para 2024

países diferentes, caminaré 10.000 pasos al día y dedicaré más tiempo al cuidado personal. Cuando llega diciembre, te das cuenta de que eres el mismo "Tú" de siempre... otra vez.

En lugar de concentrarte en lo que vas a hacer en el Año Nuevo, intenta concentrarte en la persona que quieres ser. ¿Cuál es la identidad de tu nuevo "tú"? Quizás esa identidad sea la de alguien sano, emocionalmente fuerte, más social o productivo. Las identidades personales, como ser un buen padre o un entusiasta del CrossFit, son mucho más firmes que un conjunto de objetivos arbitrarios e informan las decisiones cotidianas sobre lo que haces y cómo actúas. Como padre, usted no se pregunta si debe recoger a su hijo de la escuela. Solo hazlo. Del mismo modo, si decide que quiere ser una persona sana, hacerse su examen físico anual no es negociable. Es solo parte de lo que haces para estar saludable. [Haga clic aquí para leer más.](#)



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.

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

CONVIÉRTETE EN EL MEJOR TÚ AL OBTENER TU CHEQUEO ANUAL

SE PROACTIVO

Se la Mejor Versión de Ti



**¡NO ESPERES! LA
 CAMPAÑA FINALIZA
 EL 30 DE ABRIL.**



Todos los miembros que programen su cita de control anual en nuestros Centros de Salud y Bienestar recibirán una bolsa de regalo llena de UnitedAg Swag.

Los chequeos anuales proporcionan una medición de referencia importante para su salud y le ayudan a comprender el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas antes de que se presenten los síntomas, para que pueda ser **PROACTIVO** y **TOMA ACCIÓN**.

Para participar en este desafío programe su cita hoy llamando al número 877.877.7981 o en lia ua.clinic.

Atención primaria virtual con UnitedAg

La atención primaria virtual ofrece muchas ventajas para los miembros de UnitedAg. 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 controles regulares y son rentables. El monitoreo remoto y el empoderamiento de los miembros también son beneficios notables. Sin embargo, es esencial recordar que la atención médica virtual puede no ser adecuada para todas las situaciones médicas y su efectividad depende de las necesidades y condiciones individuales.

Haga clic aquí para aprender más.

Horario de visita de Atención Virtual: Lunes - Viernes de 8:00 am - 5:00 pm.

Los horarios de servicio están sujetos a cambios.

Haga clic aquí para programar su cita virtual o llama al número 877.877.7981.



Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar



Suyang tiene más de cuatro años de experiencia en atención primaria y medicina de familia. Su objetivo es tratar las enfermedades utilizando la medicina basada en la evidencia. Sin embargo, su estilo de práctica es de colaboración, ya que cree que cada paciente es único, que necesita una atención personalizada para alcanzar sus objetivos de salud. Cuando Suyang no está ocupado, le gusta viajar, pasar tiempo con la familia y jugar al baloncesto.

¡ 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



JUSTIN SOSNOWSKI

Consultora de suscripción

Justin se unió al equipo de suscripción en 2021. Tiene más de 15 años de experiencia en suscripción e informes de reclamaciones. Trabaja con nuevos negocio y se esfuerza por generar un impacto positivo en la industria agrícola y la comunidad a la que servimos mientras trabaja con el equipo de ventas interno y los representantes de servicio. Su objetivo es estar orientado a los miembros y crear una experiencia positiva para los grupos nuevos en UnitedAg.

Enero seco



¿Qué es enero seco? La organización Alcohol Change UK lanzó esta iniciativa, con el propósito de comenzar un mes sin consumir alcohol y que esto sea un comienzo para un estilo de vida más saludable.

¿Por qué enero? Como este mes está cerca de las fechas festivas sabemos que puede incluirse consumir bastante alcohol para estar alegres y festejar. Comenzar a hacer esta iniciativa en enero es una excelente opción para comenzar el año desintoxicando el cuerpo y la mente.

Conforme vamos envejeciendo debemos ser más cuidadosos con el consumo de alcohol, ya que vamos perdiendo masa muscular, aumenta la grasa corporal y el organismo tiene menos cantidad de agua, que es la que ayuda a metabolizar el alcohol que consumimos. El exceso de alcohol puede dañar el hígado, causar problemas cardíacos y debilitar el sistema inmunológico.

Haga clic aquí para leer más.

Formularios de Recetas de Enero

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.

HODA AFSHARI

Gerente de Contabilidad

Hoda se unió al departamento de Contabilidad de UnitedAg en febrero de 2020. Su amplia experiencia solo se compara con su pasión desenfrenada por la línea de trabajo. Como fuerza impulsora detrás del establecimiento de funciones contables, supervisa impecablemente las operaciones diarias y garantiza que los cierres no solo sean precisos sino que también se completen en un tiempo récord. Hoda se encarga de desarrollar e implementar sistemas de vanguardia para recopilar, analizar, verificar y reportar información financiera, mientras lidera de manera experta un equipo de profesionales contables altamente capacitados.





Soluciones
de Salud

Copago de \$0 en medicamentos genéricos cuando se dispensan en farmacias de Costco

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.

**Llame a su farmacia Costco local para transferir su
¡Recetas y comience a ahorrar hoy!**

Spring Health

Nos complace anunciar que participantes del plan United Agricultural Benefit Trust (UABT) tendrán acceso a **Spring Health**, una solución integral para servicios de salud mental.

A partir del 1 de febrero, los participantes de UABT ahora tendrán acceso a Spring Health. Ya sea que esté buscando reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el sueño, fortalecer las relaciones o afrontar los desafíos de la vida, Spring Health puede ayudarlo. Puede comenzar a sentirse mejor rápidamente con acceso rápido a atención de calidad, opciones de citas convenientes y orientación y recursos útiles.

*Descargo de responsabilidad: Spring Health estará disponible para los miembros del plan HSA. Sin embargo, de acuerdo con las pautas del plan, los participantes del plan HSA deben pagar las tarifas de visita hasta que se alcance el deducible del plan. Una vez alcanzado el deducible, se aplicará el costo compartido del plan hasta alcanzar el costo máximo de bolsillo. Pueden aplicarse algunas excepciones. Comuníquese con el departamento de Servicios para miembros de UnitedAg al 800.223.4590 para obtener más detalles.



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