

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

TERCERA EDICION | MARZO 2024

- 1 La atención de salud mental mejora los resultados de la diabetes
- 2 Alergias: Concientización y Prevención, y Conozca al Miembro del equipo Rhianna Macias
- 3 Atención Primaria Virtual con UnitedAg, y Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar, Kelli Turner.
- 4 La importancia de consultar a un nutricionista clínico, y Conozca al Miembro del equipo Aldous Ilagan
- 5 Su guía definitiva para la nutrición y la salud del corazón, y Spring Health
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

La atención de salud mental mejora los resultados de la diabetes



Para las personas que controlan la diabetes, los problemas de salud que plantea la enfermedad pueden verse agravados por problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. La atención integral ofrece una mejor solución para los planes de salud que buscan ayudar a sus miembros a lograr mejores resultados y al mismo tiempo reducir costos.

Nuestra reciente [historia de éxito](#) cubre los importantes beneficios de integrar programas de salud mental con una solución de control de la diabetes, que incluyen:

- 54% de mejora en el bienestar mental general
- 16% más de participación en actividades autoguiadas
- 31% más de participación en actividades de coaching digital

[Haga clic aquí](#) para leer más.

Nuestros patrocinadores:



Alergias: Concientización y Prevención



Las alergias afectan a millones en todo el mundo, causando molestias e incomodidades. Comprender sus desencadenantes y los métodos de prevención es clave para mantener un estilo de vida saludable. Aquí hay algunos conocimientos y preventivos caseros:

- Polen
- Moho
- Ácaros del polvo
- Alimento
- Caspa de mascota

[Haga clic aquí](#) para leer más.

Formularios de Recetas de marzo

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](#)
- [Especialidad](#)
- [Autorizaciones Previas](#)
- [Límites de cantidad](#)
- [Terapia escalonada](#)
- [Medicamentos de Marcas vs Genéricos](#)

***Tenga en cuenta: a partir de febrero de 2024, el Formulario de referencia rápida ya no se publicará.**

Para obtener más recursos de farmacia, visite nuestra página de preguntas frecuentes en unitedag.org/chs.

RHIANNA MACIAS

Líder de facturación

Desde que Rhianna comenzó a trabajar en UnitedAg en 2021, ha ejemplificado su pasión por ayudar tanto a grupos como a colegas. Comenzando como analista de facturación y avanzando hasta llegar a ser líder de facturación, su objetivo siempre ha sido crear un proceso de facturación eficiente y fluido para servir mejor a nuestros grupos. Rhianna está muy involucrada en los comités de toda la organización y colabora con This is Ag! podcast, que muestra su compromiso de impulsar a UnitedAg hacia el éxito continuo en todos los aspectos.



Atención Primaria Virtual con UnitedAg



¡Noticias emocionantes para los miembros de UnitedAg! La atención primaria virtual está revolucionando la atención médica para los miembros de UnitedAg. He aquí por qué deberías considerarlo:

- **Comodidad y accesibilidad**
- **Tiempos de espera reducidos**
- **Manejo de afecciones crónicas**
- **Rentabilidad**
- **Monitoreo remoto y empoderamiento de los miembros**

¿Listo para experimentar el futuro de la atención médica?

Programe su visita virtual hoy en ua.clinic o llame al 877.877.7981.

Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar

Kelli Turner, NP



Kelli creció en parte tanto en Ohio como en Wisconsin. Kelli soñaba con ser enfermera desde que era pequeña. Antes de mudarse a la costa central de California, Kelli vivió en Las Vegas, donde vivió durante 10 años, trabajó en el hospital local y fue a la escuela para ser enfermera especializada. Luego continuó su experiencia en enfermería trabajando como enfermera registrada durante 16 años en los departamentos de medicina, cirugía, psiquiatría y emergencias. A Kelli le encanta ayudar a las personas y no solo curar sino también prevenir problemas por el bien de la salud de sus pacientes. Su objetivo es poder educar a los pacientes sobre cómo lograr una vida excelente y de calidad manteniéndose saludable.

¡Programe una cita en su Clínica de Salud y Bienestar local hoy! Llame al 877.877.7981.



Visit ua.clinic



Soluciones
de Salud

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

Los participantes de UnitedAg Trust (UABT) pueden 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!

La importancia de consultar a un nutricionista clínico



Visitar periódicamente a un nutricionista clínico es una excelente ayuda para diseñar un plan alimenticio apropiado para cada tipo de cuerpo, con los nutrientes que cada persona necesita, evaluando su historial médico, control de enfermedades crónicas y estilo de vida. Su objetivo es brindar una orientación personalizada y ayudar a las personas a comprender la conexión entre salud y alimentación. Todos nos podemos beneficiar de consultar a un especialista en nutrición clínica para una mejor calidad de vida, pueden ayudarnos a conseguir distintos objetivos, por ejemplo:

- Aprender a controlar la presión arterial y otras enfermedades cardíacas.
- Prevención y control de diabetes y prediabetes.

[Haga clic aquí](#) para leer más.

CONVIÉRTETE EN EL MEJOR TÚ AL OBTENER TU CHEQUEO ANUAL

SE PROACTIVO
Se la Mejor Versión de Ti



179 EXÁMENES COMPLETADOS

¡SÉ PROACTIVO empieza bien haciéndote tu Chequeo Anual Físico/Deportivo! Su chequeo anual proporciona una medida de referencia importante para su salud y lo ayuda a comprender el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas antes de que se presenten los síntomas, para que pueda ser PROACTIVO y TOMAR MEDIDAS.

Para participar en este desafío programe su cita hoy llamando al número **877.877.7981** o en lía [ua.clinic](#).



ALDOUS ILAGAN

Analista EDI

Actualmente en su cuarto año en UnitedAg, Aldous ha desempeñado varios roles en el Departamento de TI. Al comenzar como técnico de la mesa de ayuda, encontró interés en los datos y la automatización, lo que lo llevó a convertirse en el Coordinador de EDI, donde ayudó a mantener y procesar archivos de partes internas y externas. Después de tener éxito en su puesto, fue ascendido a analista de EDI, donde ahora profundiza en la expansión del EDI y la mejora de los procesos a través de su experiencia adquirida en Talend.



Su guía definitiva para la nutrición y la salud del corazón

La nutrición desempeña un papel multidimensional en la salud cardiovascular y puede tener un efecto en:



Haga clic aquí para saber qué puede hacer si tiene presión arterial alta.

Cuide su salud y programe una cita en nuestra clínica para exámenes de salud y otros controles de salud diarios.

Programe su visita hoy en [ua.clinic](#) or llame al 877.877.7981.

¿En qué puede ayudarme Spring Health?

Spring Health le brinda herramientas y servicios de bienestar mental para ayudarlo a sentirse mejor. Puede utilizar Spring Health para:

- **Ejercicios de bienestar en la aplicación:** respalde su aptitud mental mientras viaja, con ejercicios de meditación, mejor sueño y más.
- **Recomendaciones personalizadas:** evaluaciones para identificar la atención adecuada para sus necesidades, aprender más sobre usted y realizar un seguimiento de su progreso.
- **Soporte dedicado:** reciba orientación a lo largo de su viaje de su navegador de atención personal.
- **Terapia:** reserve sesiones con proveedores de confianza en horarios que se ajusten a su horario.
- **Medicamentos:** hable con psiquiatras para administrar los medicamentos, cuando sea apropiado.
- **Coaching:** reciba consejos para controlar el estrés, aumentar la concentración y más.



¿Cómo puedo acceder a Spring Health?

Regístrese en línea en [care.springhealth.com/register](#) o descargue la aplicación móvil Spring Health (disponible en App Store o Google Play).

Si tiene preguntas o necesita ayuda, visite [springhealth.com/support](#) o llame al 1-855-629-0554.

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 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
Spring Health (Cuidado de la salud mental)	855.629.0554
First Dental Health (Dental)	800.334.7244
VSP (Visión)	800.877.7195



ANUNCIO IMPORTANTE

Nuestra Clínica UnitedAg Turlock cerrará el miércoles 1 de mayo. Para encontrar la ubicación de su Clínica UnitedAg más cercana, por favor visite ua.clinic o llame 877.877.7981.

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