

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

NOVENA EDICION | SEPTIEMBRE 2024

- 1 Vacunaciones de Rutina
- 2 Noticia de Nutrición y Conozca al Miembro del equipo Bang Nguyen
- 3 Agotamiento Por Calor vs. Golpe De Calor y Conozca al Miembro del equipo Lesley Sassin
- 4 Las Vacunas en la Salud de los Adultos
- 5 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO



VACUNACIONES DE RUTINA

A medida que cambian las estaciones y las demandas de la vida nos mantienen ocupados, es fácil pasar por alto la tarea esencial de mantenerse al día con las vacunas. Sin embargo, las vacunaciones de rutina desempeñan un papel crucial en mantener saludables a usted y a sus seres queridos durante todo el año:

Protección Continua: Las vacunas son la armadura de tu cuerpo contra enfermedades prevenibles.

Haga clic aquí para leer mas.

Nuestros patrocinadores:



Noticia de Nutrició

Así como los huesos forman el esqueleto de los animales, la fibra es el esqueleto de las plantas. La fibra solo se encuentra en las plantas, por lo que consumir una dieta rica en plantas es muy importante. La fibra es un tipo de carbohidrato que tu cuerpo no puede digerir y es crucial para la salud digestiva y el mantenimiento del peso, así como para reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

TIPOS DE FIBRA

Fibra Soluble

La fibra soluble se disuelve en agua y actúa como una esponja. Al ser consumida, forma una masa pegajosa [un pequeño gel] que ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre y colesterol. También trabaja con tu hígado para eliminar hormonas en exceso, como el estrógeno y la testosterona, del cuerpo.

Fuentes: Avena, salvado de avena, legumbres, lentejas, semillas de chía, harina de linaza, nueces y semillas, cebada, frutas cítricas, manzanas, fresas, arándanos, peras y batatas.

Fibra Insoluble

La fibra insoluble no se disuelve en agua y actúa como una escoba, facilitando el paso de los alimentos a través del tracto digestivo. También contribuye a aumentar el volumen de las heces, lo que promueve la regularidad y reduce el estreñimiento.

Fuentes: Granos enteros, vegetales [como calabacín, coliflor, brócoli y zanahorias], aguacate, hojas verdes.

La cantidad de fibra dietética varía para cada persona, dependiendo de la edad y el género, pero en general se recomienda consumir más de 25g a 30g al día. Una dieta diaria rica en plantas, con abundantes verduras, frutas, granos enteros, semillas, nueces y legumbres, puede asegurar que obtengas cantidades adecuadas de fibra.

miembro del equipo del mes



BANG NGUYEN

Administrador de seguridad

Bang ha disfrutado ayudando a sus colegas desde 2007 para brindar excelencia en el servicio a los miembros de UnitedAg al garantizar un entorno informático seguro y eficaz. Aporta sus sólidas habilidades para resolver problemas y su comportamiento sereno al equipo, y siempre está ansioso por compartir sus conocimientos con los demás. En ocasiones, durante su tiempo libre, se le puede encontrar deambulando por convenciones de cómics como Comic-Con.

AGOTAMIENTO POR CALOR VS GOLPE DE CALOR

LA DIFERENCIA

Es esencial comprender las diferencias entre insolación y agotamiento por calor. Ambas son enfermedades relacionadas con el calor causadas por la exposición prolongada a altas temperaturas, pero tienen características, causas y niveles de gravedad distintos.

Agotamiento Por Calor: El agotamiento por calor es el resultado de la incapacidad del cuerpo para enfriarse adecuadamente debido al calor excesivo y a la deshidratación. Si no se trata, puede derivar en un golpe de calor.

Síntomas:

- Sudoración abundante
- Debilidad
- Frío
- Piel pálida y húmeda
- Latidos cardíacos rápidos
- Náuseas
- Vómitos

[Haga clic aquí](#) para leer mas.

Formularios de Recetas de Septiembre

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.



LESLEY SASSIN

Consultora de suscripción

En 2022, Lesley se unió al departamento de suscripción de UnitedAg. Su función se centra en crear y proporcionar informes detallados para múltiples audiencias y coordinar con equipos internos, proveedores y clientes. Con 18 años de experiencia en la industria de seguros de salud y farmacia, aporta soluciones proactivas para gestionar el riesgo y seguir protegiendo a nuestros miembros.





LAS VACUNAS EN LA SALUD DE LOS ADULTOS



Cuando pensamos en vacunas, a menudo nos vienen a la mente las vacunas infantiles. Sin embargo, las vacunas son igualmente cruciales en la edad adulta. A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunológico se debilita naturalmente, lo que nos hace más susceptibles a enfermedades que las vacunas pueden prevenir. Es fácil pasar por alto las vacunas a medida que envejecemos, pero mantenerse al día con las vacunas es crucial para la salud a largo plazo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) brindan pautas sobre las vacunas recomendadas para adultos según la edad, las condiciones de salud y el estilo de vida.

Aquí hay algunas vacunas que adultos deberían considerar:

- **Vacuna contra la influenza (gripe):** Es recomendada anualmente, especialmente para personas mayores de 65 años, mujeres embarazadas y personas con condiciones de salud crónicas. La vacuna contra la gripe reduce significativamente el riesgo de enfermedad grave y hospitalización.
- **Vacuna neumocócica:** Protege contra enfermedades neumocócicas, incluidas neumonía, meningitis e infecciones del torrente sanguíneo. Esta vacuna es especialmente importante para adultos mayores de 65 años y aquellos con ciertas condiciones de salud.
- **Vacuna Tdap:** Protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Se recomienda una vez en la edad adulta, con una vacuna de refuerzo contra el tétanos y la difteria cada 10 años.

Haga clic aquí para leer mas.



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

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