

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

DÉCIMA EDICION | OCTUBRE 2024

- 1 Mensaje del CMO: Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- 2 Qué esperar de su mamografía
- 3 Mes De Sensibilización Sobre El Cáncer De Mama
- 4 La Importancia de la Buena Postura para tu Salud.
- 5 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO



Mensaje del CMO: Síndrome de ovario poliquístico (SOP)

¿Sabías que la principal causa de infertilidad femenina no se diagnostica en el 70 % de las mujeres?

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una afección endocrina en la que los desequilibrios hormonales complejos tienen efectos profundos en la salud reproductiva y metabólica de las mujeres. La afección puede comenzar en la adolescencia y, a menudo, persiste durante décadas antes de que se aborde. Esto debe cambiar.

Los desequilibrios hormonales del SOP provocan la falta de menstruaciones, infertilidad y una amplia gama de síntomas.

Haga clic aquí para leer mas.

Nuestros patrocinadores:



Protéjase del cáncer de mama: qué esperar de su mamografía

El Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama es un excelente momento para programar su prueba de detección.



Las personas postergan la atención preventiva por muchas razones: “Tengo buena salud”, “Mi historial familiar es bueno”, “Ir al médico lleva demasiado tiempo”. Independientemente de las razones que usted se dé, la verdad es que la atención preventiva puede salvar vidas.

Cuando se trata del cáncer de mama, las pruebas preventivas son esenciales: la detección temprana y el tratamiento aumentan significativamente las tasas de supervivencia. El cáncer de mama es una de las formas más comunes de cáncer, representando uno de cada tres diagnósticos entre las mujeres, y la mayoría no tiene antecedentes familiares. Muchas personas evitan las mamografías porque les preocupa la incomodidad o el tiempo y el esfuerzo que implica. Si bien esto es comprensible, el procedimiento es rápido

(aproximadamente de 15 a 20 minutos en total) y los posibles beneficios para salvar vidas superan la incomodidad temporal. El Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama es un recordatorio importante para programar su mamografía.

A continuación se presentan algunas de las preguntas más frecuentes sobre las mamografías para ayudarle a comprender qué esperar antes, durante y después del procedimiento.

1. ¿Qué es una mamografía?

Una mamografía es una prueba de imágenes de rayos X especializada que examina el tejido mamario para detectar anomalías, como bultos, masas, depósitos de calcio y cambios estructurales.

2. ¿Cuándo debo hacerme una mamografía?

A las mujeres mayores de 40 años que tienen un riesgo promedio de cáncer de mama (aquellas que no tienen antecedentes personales o familiares, predisposición genética o radioterapia torácica antes de los 30 años) generalmente se les recomienda hacerse mamografías anuales o bianuales. Las mujeres de 55 años o más pueden considerar cambiar a cada dos años si tienen buena salud. Las pautas varían según los antecedentes personales y familiares y otros factores de riesgo. Hable con su médico si necesita más orientación sobre la frecuencia.

[Haga clic aquí](#) para leer más.

MES DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA



Cada mes de octubre se celebra en todo el país el Mes nacional de concienciación sobre el cáncer de mama. El cáncer de mama es una enfermedad que afecta tanto a hombres como a mujeres y se encuentra entre los cánceres más frecuentes. Según la Fundación Nacional del Cáncer de Mama, 1 de cada 8 mujeres padecerá cáncer de mama invasivo a lo largo de su vida. El cáncer de mama es una enfermedad potencialmente mortal, pero también puede tratarse con una detección precoz y otras medidas preventivas.

El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células del tejido mamario empiezan a crecer de forma anormal e incontrolada.

La forma más común de cáncer de mama es el carcinoma ductal, que comienza con células en los conductos mamarios, tubos que llevan la leche materna al pezón.

Otras formas menos frecuentes de cáncer de mama son el carcinoma lobulillar, que comienza en los lobulillos -tejidos que producen la leche materna- y el cáncer de mama inflamatorio, que hace que la mama se enrojezca, se hinche y adquiera una temperatura anormal.

Entre las formas más raras de cáncer de mama están las que se dan en otros tipos de células (como los vasos linfáticos o sanguíneos o los tejidos conjuntivos de la mama) y el cáncer de mama en hombres.

Haga clic aquí para leer mas.

Formularios de Recetas de Octubre

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.





LA IMPORTANCIA DE LA BUENA POSTURA PARA TU SALUD.



Mantener una postura adecuada no se trata sólo de lucir confiado: es una parte vital de su salud general. Una mala postura puede provocar tensión muscular, dolor en las articulaciones e incluso problemas digestivos. Ya sea que esté sentado en un escritorio o de pie todo el día, mantener su cuerpo alineado puede prevenir molestias y problemas a largo plazo.

Por qué es importante la postura

- Encorvarse ejerce una presión innecesaria sobre la columna, lo que provoca dolor y rigidez en el cuello y la espalda.
- Estar de pie o sentado de manera correcta abre los pulmones y le ayuda a respirar de forma más eficiente.
- Una buena postura reduce la fatiga al permitir que los músculos trabajen de manera más efectiva.

Consejos para mantener una buena postura

- Utilice una buena silla: trate de adquirir una silla de trabajo ajustable, de modo que sus pies queden apoyados en el suelo y su espalda recta.
- Manténgase derecho: cuando esté de pie, distribuya su peso uniformemente en ambos pies y evite encorvarse o inclinarse hacia un lado.
- Utilice un cojín lumbar: si permanece sentado durante muchas horas, un cojín puede brindar apoyo adicional a la zona lumbar.
- Mantenga las pantallas al nivel de los ojos: coloque la pantalla de su computadora al nivel de los ojos para evitar forzar el cuello.

Estiramiento en el trabajo

Sentarse o estar de pie durante períodos prolongados puede afectar su cuerpo. Pruebe estos sencillos estiramientos para aliviar la tensión:

- Estiramiento del cuello: incline lentamente la cabeza hacia cada lado, manteniéndola durante 10 segundos para liberar la tensión en el cuello y los hombros.
- Giro sentado: mientras está sentado, gire suavemente la parte superior del cuerpo hacia cada lado para estirar la espalda.
- Encogimiento de hombros: levante los hombros hacia las orejas y luego suéltelos. Repita para aliviar la tensión en los hombros.

Una buena postura puede mejorar drásticamente tu salud y bienestar. Al practicar técnicas sencillas e incorporar estiramientos a tu rutina diaria, puedes prevenir el dolor y sentirte con más energía durante el día.

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
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](#)

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 y Membresía

Richard Tran
Especialista en Comunicaciones Digitales

COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical