

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

DOCEAVO EDICION | DICIEMBRE 2024

- 1 Entendiendo la congestión sinusal
- 2 Sus beneficios de salud mental se ampliarán en 2025
- 3 El nuevo portal de salud para miembros y la aplicación Benefits Connect
- 4 Cómo adaptar tus recetas y Mensaje de la directora médica - Coaching de estilo de vida
- 5 Jugos Detox
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO



Entendiendo la congestión sinusal



La congestión de los canales sánales un problema de salud común que afecta a innumerables personas, a menudo perturbando nuestras rutinas diarias y nuestra calidad de vida en general. Ya sea provocada por alergias estacionales, un resfriado o una enfermedad crónica subyacente, la incomodidad y la frustración que conlleva la obstrucción nasal es algo que muchos de nosotros hemos experimentado. Desde la dificultad para respirar y la falta de sueño hasta la persistente presión en la cara, la congestión sinusal puede tener un impacto significativo en nuestro bienestar físico y emocional.

Comprendiendo la Congestión Sinusal:
Más que un Simple Resfriado

La congestión sinusal, a menudo caracterizada por una nariz congestionada o moqueo, presión facial y dificultad para respirar, puede tener diversas causas. **Haga clic aquí** para leer mas.

Nuestros patrocinadores:



SUS BENEFICIOS DE SALUD MENTAL SE AMPLIARÁN EN 2025

A partir del 1 de enero, los miembros de UnitedAg tendrán acceso al nuevo recurso Spring Health enfocado en atención especializada. Spring Health ha ampliado su plataforma para abarcar la atención especializada y el tratamiento avanzado de afecciones de salud conductual de alta gravedad.

Los datos de Spring Health indican que 1 de cada 4 miembros tiene riesgo de sufrir una depresión grave, 1 de cada 10 tiene problemas con el trastorno por consumo de sustancias, 1 de cada 15 corre el riesgo de sufrir un trastorno alimentario y 1 de cada 25 presenta conductas suicidas o lesivas. Al inscribir a las personas con mayor riesgo en la atención, la solución de Spring Health aumenta diez veces la probabilidad de que el tratamiento sea exitoso a un costo diez veces menor que el de las opciones tradicionales de atención aguda. La solución también ayuda a los empleadores a abordar los casos de mayor gravedad, que representan el 80 por ciento de su gasto en salud conductual.

¡Esté atento para obtener más información sobre el nuevo recurso de atención especializada!

Spring Health

Spring Health Specialty Care Program

Rapid Access to Best-in-Class Care for Complex and Acute Behavioral Health Conditions
Specially-trained Care Navigators use results from each precision mental health assessment to address the needs of high-risk members early, helping to identify specific goals and guiding them to the right level of care, including longitudinal support to keep them healthy.



Services include:

- Prevention and education
- Self-help tools
- Virtual one-on-one coaching
- Virtual outpatient treatment
- Virtual intensive outpatient treatment
- Inpatient residential treatment
- Community and recovery support
- Family counseling & support

Engagement efforts include:

- Emails
- Flyers
- Messaging templates
- Specialty Care-specific trainings & webinars

The Spring Health Specialty Care Difference



Reach

Proactive outreach based on multiple pathways catches more high-risk members earlier



Retain

Guiding members into right-sized care and regular follow-ups keeps members engaged



Recover

Evidence-based interventions and aftercare mean members get better, and stay better

Spring Health



agribusiness EDUCATION FOUNDATION

¡NO ESPERES! ¡APLICA ANTES DEL 31 DE DICIEMBRE!
2024 - 2025 PROGRAMA DE BECAS

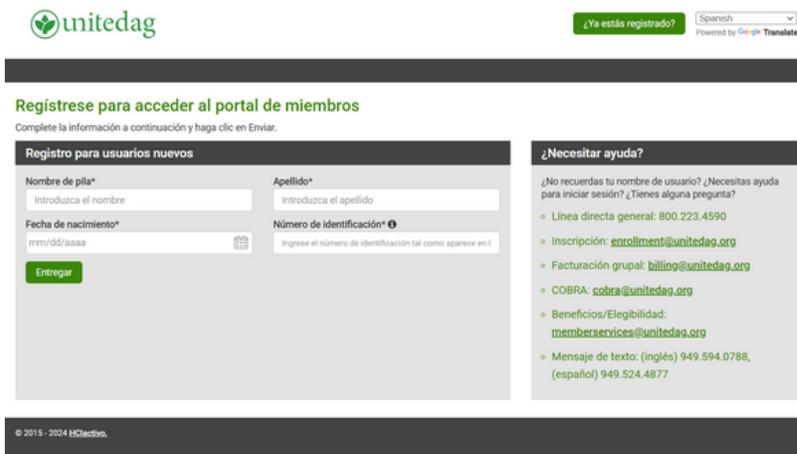
[UNITEDAG.ORG/AEF](https://unitedag.org/aeef)



YA ESTÁ DISPONIBLE EL NUEVO PORTAL DE SALUD PARA MIEMBROS Y LA APLICACIÓN BENEFITS CONNECT

Portal de Salud para Miembros

Descubra el nuevo portal de salud de UnitedAg: su solución integral para administrar sus beneficios de salud. Con una interfaz fácil de usar, el portal brinda acceso rápido a los detalles de su plan de salud, reclamos y recursos, todo en un solo lugar. Manténgase conectado, informado y capacitado con solo unos pocos clics. **Haga clic aquí** para obtener más información.




¿Ya estás registrado? Spanish Powered by Google Translate

Regístrate para acceder al portal de miembros
 Complete la información a continuación y haga clic en Enviar.

Registro para usuarios nuevos

Nombre de pila*
 Introduzca el nombre

Apellido*
 Introduzca el apellido

Fecha de nacimiento*
 mm/dd/aaaa

Número de identificación*
 Ingrese el número de identificación tal como aparece en I

Enviar

¿Necesitar ayuda?

¿No recuerdas tu nombre de usuario? ¿Necesitas ayuda para iniciar sesión? ¿Tienes alguna pregunta?
 • Línea directa general: 800.223.4590
 • Inscripción: enrollment@unitedag.org
 • Facturación grupal: billing@unitedag.org
 • COBRA: cobra@unitedag.org
 • Beneficios/Elegibilidad: memberservices@unitedag.org
 • Mensaje de texto: (inglés) 949.594.0788, (español) 949.524.4877

© 2015 - 2024 HClactiva.



Aplicación UnitedAg Benefits Connect

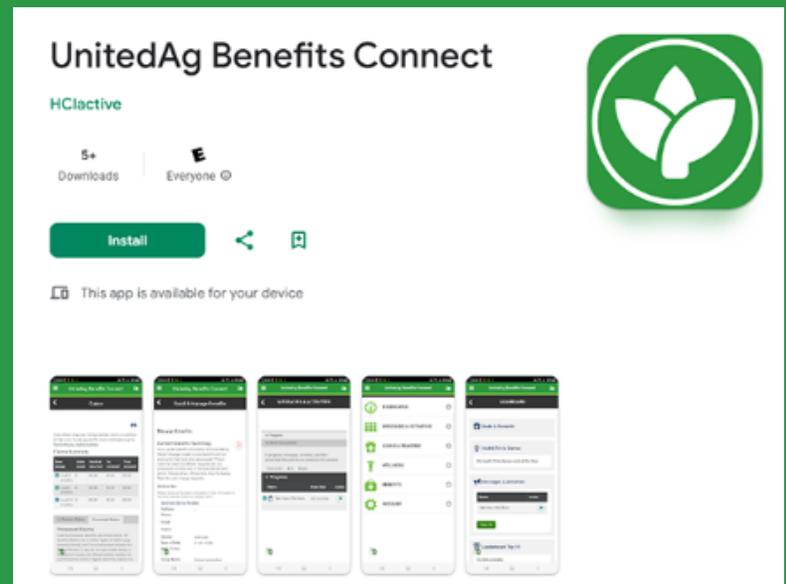
¡Inscríbese y administre sus beneficios con un solo clic! Descargue la aplicación UnitedAg Benefits Connect en sus dispositivos iPhone o Android.

Dispositivos Apple

[Descargar desde la App Store](#)

Dispositivos Android

[Descargar desde la Play Store](#)



Si tiene preguntas, comuníquese con enrollment@unitedag.org.



 Teladoc[®]
 HEALTH


 unitedag
 UNITED AGRICULTURAL BENEFIT TRUST

¿SIN GLUTEN? ¿VEGETARIANO? ¿VEGANO? Cómo adaptar tus recetas

Hay muchas maneras de comer sano. Algunas personas prefieren dietas basadas en plantas, mientras que otras evitan los cereales y el gluten.

Cocinar para personas con necesidades dietéticas especiales no tiene por qué ser complicado. Cada vez hay más recetas escritas teniendo en cuenta distintas necesidades dietéticas y, con un poco de conocimiento, casi cualquier receta se puede transformar con las sustituciones adecuadas.

Alternativas sin gluten

La harina de trigo contiene gluten, al que algunas personas son sensibles. Afortunadamente, existen muchas opciones de sustitución, entre ellas: 3

1. Harina sin gluten para todo uso: preparada comercialmente y fácil de medir. uno por uno.

[Haga clic aquí](#) para leer mas.

MENSAJE DE LA DIRECTORA MÉDICA - COACHING DE ESTILO DE VIDA

La mayoría de la gente diría que el cambio de estilo de vida es difícil. Yo diría que soportar la carga de no hacer cambios en el estilo de vida es aún más difícil.

A través de años de hábitos de vida poco saludables, como consumir demasiada azúcar, usar tabaco, beber demasiado alcohol, realizar actividades sedentarias, privación del sueño y experimentar mucho estrés; nuestros cuerpos comienzan a rebelarse. Aumentamos de peso, el azúcar en la sangre y la presión arterial aumentan, se forman placas en nuestras arterias y se acumulan depósitos de grasa en el hígado. Aunque podemos sentirnos bien, nuestros cuerpos definitivamente no están bien.

Si este proceso continúa y aparecen enfermedades crónicas, las visitas frecuentes al médico, la toma de medicamentos diarios, las facturas médicas y la preocupación por las complicaciones de salud pueden afectar enormemente la calidad de vida. Sin embargo, en las primeras etapas de afecciones médicas crónicas comunes como diabetes, niveles anormales de colesterol y presión arterial alta; llevar un estilo de vida más saludable puede revertir estas condiciones sin medicamentos.

[Haga clic aquí](#) para leer mas.





MEJORA DEL SISTEMA INMUNE RIVAS MORENO LABS

Depura tu organismo y mejora tu sistema inmune con este plan de jugos recomendado por los expertos en nutrición.

Se recomienda incluir uno de los jugos al día y de ser posible tratar de hacer el plan de detox completo una vez a la semana. Es recomendado usar un procesador de jugos para preservar las vitaminas.

NOTA: El shot de wellness y ginger air es de 4 rodajas de jengibre y 4 limones. Para el resto de los jugos, los ingredientes son de una taza o un manojo.

INGREDIENTES

8AM - FLACO LIMÓN

Cayena, limón, jengibre y agua de manantial

Beneficios: Desintoxicante, antiinflamatorio natural, digestivo, diurético, mejora el estado de ánimo.

9AM - REMOLACHA PODEROSA

Betabel, piña, manzana y naranja

Beneficios: Promueve la eliminación de toxinas, reduce la inflamación intestinal y niveles de colesterol.

10:30AM - REFUERZO INMUNOLÓGICO / TRAGO DE BIENESTAR

Jengibre, limones

Beneficios: Mejora el sistema inmunológico, una excelente fuente de energía, optimiza la desintoxicación y ayuda a combatir enfermedades respiratorias.

Haga clic aquí para leer mas.

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](#)
- [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.

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.*

UnitedAg estará cerrado:

25 de diciembre
1 de enero

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 Resumen 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 y Membresía

Richard Tran
Especialista en Comunicaciones Digitales

COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical

