

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

PRIMERA EDICION | ENERO 2025

- 1 Deshidratación Invernal
- 2 El nuevo portal de salud para miembros y la aplicación Benefits Connect
- 3 Sus beneficios de Spring Health salud mental se ampliarán en 2025
- 4 Mensaje de la directora médica - alimentación saludable y Formas sencillas de añadir más proteínas a tu dieta
- 5 Champurrado Light Receta
- 6 Se Proactivo: Desafío físico anual y Programa de servicios y defensa de los derechos de los miembros
- 7 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

### Deshidratación Invernal



A medida que las temperaturas bajan y se instala la temporada de invierno, muchos de nosotros nos enfocamos en mantenernos abrigados. Sin embargo, hay un aspecto importante de la salud que a menudo pasa desapercibido durante los meses fríos: la hidratación.

¿Sabías que la deshidratación también puede afectarte en invierno, al igual que en verano? El aire frío, el calor seco de los interiores y la reducción de las señales de sed pueden contribuir a un mayor riesgo de deshidratación. Aquí te mostramos cómo mantenerte hidratado incluso cuando el frío llega:

**Aire seco:** El aire invernal suele ser seco, lo que puede hacer que tu piel y tu cuerpo pierdan humedad.

**Menos sed:** El frío reduce la sensación de sed, por lo que es posible que no sientas la necesidad de beber tanto. [Haga clic aquí](#) para leer más.

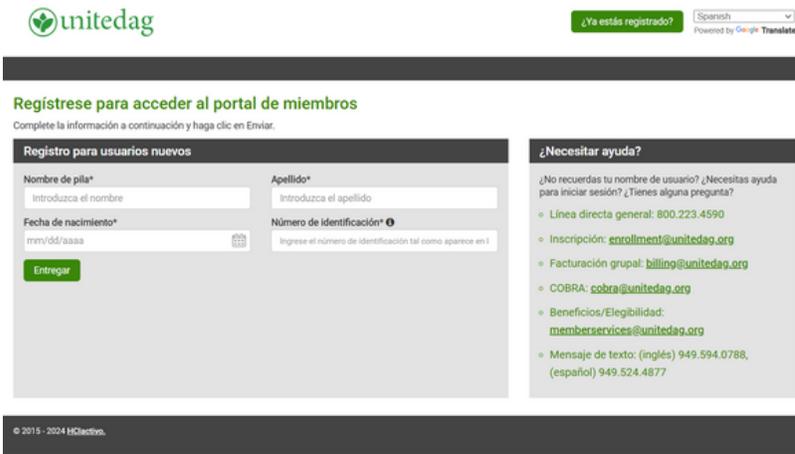
#### Nuestros patrocinadores:



## 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.



### Aplicación UnitedAg Benefits Connect

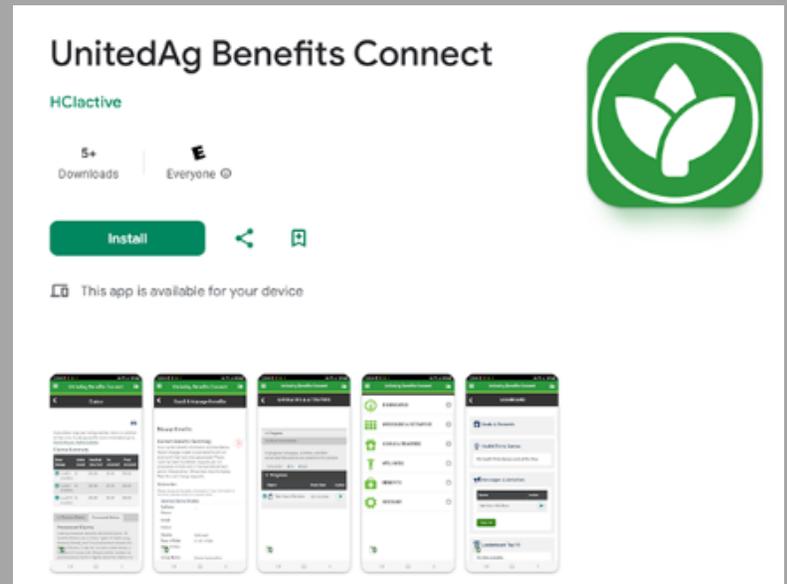
¡Inscríbese y administre sus beneficios con un solo clic! Descargue la aplicación UnitedAg Benefits Connect en sus dispositivos iPhone o Android.

#### Dispositivos Apple

[Descargar desde la App Store](#)

#### Dispositivos Android

[Descargar desde la Play Store](#)



Si tiene preguntas, comuníquese con [enrollment@unitedag.org](mailto:enrollment@unitedag.org).

**REGÍSTRATE EN EL NUEVO PORTAL DE SALUD ENTRE EL 1 DE ENERO Y EL 31 DE MARZO Y PARTICIPA PARA GANAR UNA TARJETA DE REGALO VISA DE \$25!**



**Regístrese en el nuevo portal de beneficios de salud y participe en un sorteo para ganar una tarjeta de regalo Visa de \$25. Se seleccionarán 100 miembros.** Para participar en el sorteo, debe registrarse en el nuevo portal de salud entre el 1 de enero y el 31 de marzo para participar en el sorteo.

**Reglas del concurso:** Los ganadores deben ser participantes activos del plan de salud UABT para calificar para el sorteo. Los ganadores serán seleccionados el 1 de abril y serán notificados por correo electrónico y teléfono.

**SUS BENEFICIOS DE SALUD MENTAL SE AMPLIARÁN EN 2025**

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

Millones de personas enfrentan desafíos como traumas, ansiedad, depresión mayor y trastornos alimentarios. No tiene por qué enfrentarlos solo: estamos aquí para ayudarlo en cada paso del camino.

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!**

Programe su cita en [unitedag.springhealth.com](https://unitedag.springhealth.com).

**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.

Flow: Screening & early detection → Triage to high-quality, right-sized care → Consistent progress monitoring & aftercare support

**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 means members get better, and stay better.

Spring Health está disponible para los miembros del plan HSA. Sin embargo, de acuerdo con las pautas del plan, los participantes del plan HSA deben pagar los costos de las visitas hasta que se alcance el deducible del plan. Una vez alcanzado el deducible, se aplicará el costo compartido del plan correspondiente hasta que se alcance el costo máximo de bolsillo.

## MENSAJE DE LA DIRECTORA MÉDICA - ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La comida es medicina - Sí y no.

Sí, una nutrición adecuada tiene increíbles propiedades curativas que pueden curar incluso las condiciones crónicas más difíciles, como la diabetes, la hipertensión y algunas enfermedades autoinmunes. Pero la comida también es cultura, cómo nos mostramos cariño, fuente de consuelo, parte de nuestra identidad y medio de celebración. Sus hábitos alimenticios son mucho más complejos que tomar Tylenol para un dolor de cabeza.

Para algunas personas, comer de manera más saludable podría ser tan simple como reemplazar las opciones poco saludables por otras más saludables. Todos hemos oído hablar de alguien que perdió 20 libras simplemente eliminando los refrescos y eligiendo agua con gas en su lugar. ¡Ojalá fuera tan fácil para todos! Para muchos otros, comer de manera más saludable es una lucha constante debido al tiempo limitado, las restricciones presupuestarias, especialmente con la inflación, y los desafíos de alimentar a toda una familia. Para empeorar las cosas, con las innumerables dietas influyentes en las redes sociales y los nuevos artículos científicos que aparecen todos los días, tratar de descubrir el mejor enfoque nutricional para usted es más difícil que nunca.

Y aquí está la sorpresa: una alimentación saludable no se trata solo de alimentos y bebidas. La privación del sueño, el estrés elevado, la falta de prioridad del cuidado personal y sustancias como el alcohol pueden descarrilar sus mejores esfuerzos para una alimentación saludable. A menudo, la alimentación poco saludable no es el problema central, sino un síntoma de problemas subyacentes en el estilo de vida que necesitan atención.

En UnitedAg, entendemos todas las complejidades de una alimentación saludable y no tiene que resolverlo por su cuenta. No hay una talla única para todos cuando se trata de nutrición.

[Haga clic aquí](#) para leer mas.

## FORMAS SENCILLAS DE AÑADIR MÁS PROTEÍNAS A TU DIETA

La proteína es uno de los nutrientes más importantes para el cuerpo. Funciona como materia prima que el cuerpo utiliza para:

- Desarrollar y mantener los músculos.
- Creando cabello, piel y uñas saludables.
- Regular los niveles de azúcar en sangre y más.

Además, te ayuda a sentirte lleno por más tiempo, lo que es útil si cuidas lo que comes.

¿Cuál es la cantidad adecuada de proteína?

El adulto promedio debería consumir 0,36 gramos de proteína por cada libra que pesa cada día.

Pero las proteínas no necesariamente significan carne. Hay muchas opciones de proteínas con bajo contenido de grasa que se pueden sustituir por fuentes basadas en carne.

[Haga clic aquí](#) para leer mas.



El adulto promedio necesita  
**66 gramos**  
de proteína diariamente.<sup>1,2</sup>

## CHAMPURRADO LIGHT RECETA

ANAID NUTRIÓLOGA

Delicioso, nutritivo y reconfortante. En esta época de invierno, nada mejor que esta receta, para satisfacer tu antojo de algo calentito, ideal para esas tardes de frío.



**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS**

### INGREDIENTES

- 1 Taza de agua
- Canela al gusto
- 3 Cucharadas de avena (remojar 3 horas antes)
- 1 Taza leche de su preferencia (Light, Almendras, Coco)
- 2 Cuadritos de chocolate amargo
- Extracto de vainilla
- Stevia al gusto

### PREPARACIÓN

1. En una olla honda combine canela y  $\frac{1}{2}$  taza de agua, ponga a hervir para comenzar con la preparación del champurrado. Agregue el agua restante con la avena en la licuadora, licue hasta que quede una mezcla finita. Vierta la mezcla en un colador agregándola en la olla del agua con canela.
2. Dejemos hervir reduciendo el fuego a lo más bajo, revuelva constantemente el champurrado manualmente con un batidor durante 6 - 7 minutos, hasta que espese.
3. Agregue la stevia, el chocolate y una cucharada de extracto de vainilla. Revuelva el champurrado frecuentemente durante 4 - 5 minutos hasta que el chocolate se derrita y los ingredientes hayan terminado de combinarse. ¡Sirva y disfrute!

## Se Proactivo

### Desafío físico anual

LA CAMPAÑA COMIENZA EL 1 DE ENERO Y TÉRMINA EL 30 DE ABRIL



Programa su examen físico anual en una de las seis clínicas de salud de UnitedAg, en persona o virtualmente, y obtenga obsequios de UnitedAg. Reserve en línea en [ua.clinic](https://ua.clinic) o llame al **877.877.7981**.

CONVIÉRTETE EN EL MEJOR U  
HACIÉNDOSE TU CHEQUEO ANUAL



SALINAS • SANTA MARIA • TURLOCK • VISALIA • CHICO • COLUSA

### PROGRAMA DE SERVICIOS Y DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LOS MIEMBROS

El servicio de atención a miembros de UnitedAg se centra en brindar recursos innovadores y centrados en los miembros para promover la salud, la educación y la sostenibilidad dentro de la comunidad agrícola. Nuestro equipo de profesionales experimentados brinda un apoyo integral adaptado a las necesidades únicas de sus miembros. Los servicios clave incluyen:



Asistencia a los miembros



Acceso a la red



Programas de bienestar



Beneficios de la farmacia



Admisiones hospitalarias



Defensa de la salud

### PROGRAMA DE DEFENSA DE LOS DERECHOS

Nuestro departamento de servicios para miembros está compuesto por un equipo especializado de defensores dedicados que son expertos en explorar, investigar y eliminar las barreras que pueden surgir al navegar por el sistema de atención médica. Actúan como enlaces entre los proveedores y las entidades asociadas para ayudar a nuestros miembros a concentrar su tiempo y energía en mejorar su salud y bienestar. [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](#)
- [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](https://unitedag.org/chs).

HEMOS SIDO PREMIADOS  
LOS MEJORES LUGARES PARA TRABAJAR



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 <a href="mailto:memberservices@unitedag.org">memberservices@unitedag.org</a>
Servicio de Portavoz para el Miembro:	800.223.4590 <a href="mailto:memberadvocate@unitedag.org">memberadvocate@unitedag.org</a>
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

#### 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](http://unitedag.org/healthportal)

**Clínicas de Salud y Bienestar en California**  
[ua.clinic](http://ua.clinic)

**Directorios de socios de red**  
[unitedag.org/networks](http://unitedag.org/networks)

**Una Guía Rápida**  
[unitedag.org/quickguide](http://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 y Membresía

Richard Tran  
Especialista en Comunicaciones Digitales

#### COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku  
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical

