

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

CUARTA EDICIÓN | ABRIL 2025

- 1 Conciencia Sobre El Estrés
- 2 Portal de salud para miembros y La aplicación Benefits Connect
- 3 Salud para todas las estaciones
- 4 Tónico de frutas frescas y hierbas y Las disparidades de salud: desafíate a ti mismo
- 5 Últimos formularios de farmacia y Se Proactivo: Desafío físico anual
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Conciencia Sobre El Estrés

Abril ha llegado, y con él, el Mes de la Concienciación sobre el Estrés—una oportunidad perfecta para hacer una pausa y repensar cómo manejamos las presiones de la vida! El estrés es algo que todos enfrentamos, pero ¿sabías que el estrés crónico puede tener un impacto significativo en tu salud?

Al conmemorar el Mes de la Concienciación sobre el Estrés, es un buen momento para reflexionar sobre cómo el estrés nos afecta y explorar maneras de gestionarlo.

Los Peligros Ocultos del Estrés

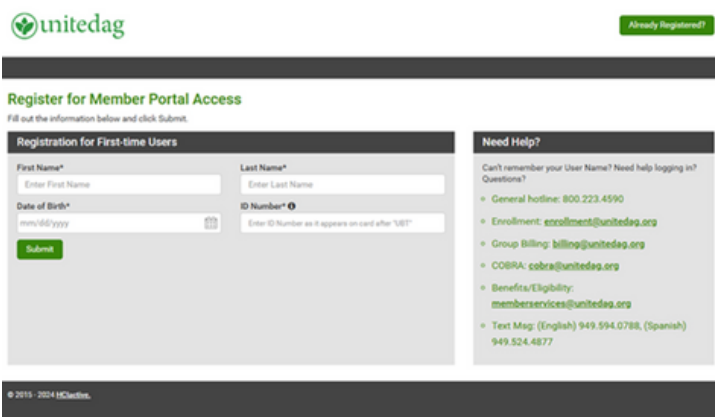
El estrés no es solo una sensación de estar abrumado. Cuando no se maneja, el estrés puede provocar problemas de salud graves, como: Enfermedades del Corazón.

Haga clic aquí para leer más.

Nuestros patrocinadores:



PORTAL DE SALUD PARA MIEMBROS



unitedag Already Registered?

Register for Member Portal Access
 Fill out the information below and click Submit.

Registration for First-time Users

First Name*
 Last Name*
 Date of Birth*
 ID Number*
 Enter ID Number as it appears on card after "UAT"

Submit

Need Help?
 Can't remember your User Name? Need help logging in? Questions?

- General hotline: 800.223.4590
- Enrollment: enrollment@unitedag.org
- Group Billing: billing@unitedag.org
- COBRA: cobra@unitedag.org
- Benefits/Eligibility: memberservices@unitedag.org
- Text Msg: (English) 949.594.0788, (Spanish) 949.524.4877

© 2015 - 2024 HClactive.

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.

¡DESCARGUE LA APLICACIÓN BENEFITS CONNECT AHORA!

Aplicación UnitedAg Benefits Connect

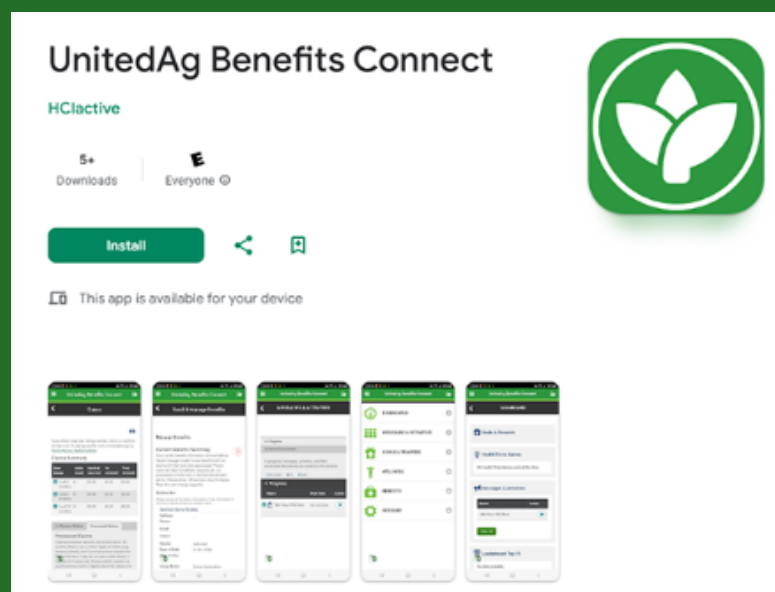
¡Inscríbase y administre sus beneficios con un solo clic! Descargue la aplicación UnitedAg Benefits Connect en sus dispositivos iPhone o Android.

Dispositivos Apple

Descargar desde la App Store

Dispositivos Android

Descargar desde la Play Store



Si tiene preguntas, Comuníquese con Servicios para Miembros de UnitedAg al 800.223.4590 o envíe un mensaje de texto al 949.524.4877



Salud para todas las estaciones

Convierte tu salud en una prioridad durante todo el año. Siempre es un buen momento para dar el siguiente paso hacia una mejor salud.

Come mejor

Sigue el equilibrio
método de placa



50%

verduras sin
almidón

25%

granos integrales,
verduras con almidón,
frutas o lácteos

25%

proteína magra



Disfrute de los sabores de los productos
de temporada de su huerto, de un mercado local
o de una cooperativa agrícola compartida.



Añade frutas congeladas, menta y
otras hierbas a tu agua para que
puedas beberla durante todo el día.

Muévete más

Cambia tu rutina con
nuevas actividades



tenis o
pickleball



caminando o
senderismo



yoga o
taichí

Ponte en movimiento antes de las 10 a. m. o después de las 3 p. m.



- Cuida tu exposición al sol
- Mantente hidratado
- Consulta el tiempo

Añade movimiento a tu rutina diaria



- Toma las escaleras
- Organice una reunión a pie
- Estacione más lejos

Mantente bien

Use protector solar



Aplique una cantidad generosa en el rostro
y el cuerpo 15 a 30 minutos antes de salir.

Hacer una pausa



Si se siente mareado, con náuseas o
cansado al aire libre, verifique si necesita
agua, comida o descanso

Picnic inteligente



Deseche cualquier alimento perecedero
que haya estado afuera durante
más de dos horas.

Deje que Teladoc Health le ayude a apoyarse
en su viaje hacia el bienestar.

Para registrarse o aprender más, visite TeladocHealth.com

Teladoc
HEALTH



Tónico de frutas frescas y hierbas

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 8 onzas de fresas frescas, sin tallo, u otras bayas
- 1 taza de melón maduro cortado en cubos (cantalupo, crenshaw, melón verde, sandía)
- 2 tazas de agua helada
- ¼ de taza de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca o menta finamente picadas
- 2 cucharadas de azúcar, o al gusto (opcional)
- Cubitos de hielo
- 8 onzas de agua con gas
- Rodajas de limón para decorar
- Ramitas de albahaca o menta, para decorar

[Haga clic aquí](#) para leer más.

Gracias a todos los que se han registrado al Portal de Salud de UnitedAg

¡Muchas gracias a todos los que se registraron en nuestro Portal de Salud! Su participación nos ayuda a construir una comunidad más fuerte y saludable.

Nos complace anunciar que hemos seleccionado a los 100 ganadores de la rifa del Portal . Cada ganador recibirá una tarjeta de regalo Visa de \$25 . Se les notificará por correo electrónico.

Manténganse al tanto del lanzamiento de nuevas Campañas Trimestrales de Salud y Bienestar.



Las Disparidades de Salud Desafíate a ti mismo

Abril es un momento para crear conciencia sobre las disparidades en la salud y motivar a todos a tomar el control de su bienestar. Estamos comprometidos a ayudarte a mantenerte saludable mediante el cuidado preventivo y la actividad física, pasos clave para prevenir problemas de salud antes de que comiencen.

Por Qué el Cuidado Preventivo es Importante

El cuidado preventivo es tu primera línea de defensa contra condiciones crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la hipertensión, que afectan de manera desproporcionada a las comunidades minoritarias. Los chequeos regulares, las pruebas de detección y los hábitos saludables pueden detectar problemas temprano y ayudarte a mantenerte saludable. Este mes, vamos a priorizar:

Visitas de bienestar anuales

Agenda la tuya hoy para evaluar tu salud y establecer metas.

Exámenes de detección

Revisiones de presión arterial, colesterol y glucosa pueden detectar riesgos a tiempo.

[Haga clic aquí](#) para leer más.



Se Proactivo

Desafío físico anual

LA CAMPAÑA TÉRMINA EL 30 DE ABRIL



CONVIÉRTETE EN EL MEJOR U HACIÉNDOSE TU CHEQUEO

Programe 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 o llame **877.877.7981**.



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

Formularios de Recetas de Abril

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](#)

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

Prevención del Melanoma: Consejos Prácticos para Cuidar tu Piel

El melanoma es un tipo de cáncer de piel que, aunque menos común que otros, puede ser más agresivo. Afortunadamente, existen medidas efectivas que puedes adoptar para reducir el riesgo de desarrollarlo. En SAIN Medical, te ofrecemos recomendaciones basadas en fuentes confiables para proteger tu piel y prevenir el melanoma.

1. Limita la Exposición a los Rayos Ultravioleta (UV)

La radiación UV del sol es una de las principales causas del melanoma. Para minimizar su impacto:

- Busca la sombra: Especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más intensos.

[Haga clic aquí](#) para leer más.



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

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

