

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

QUINTA EDICIÓN | MAYO 2025

- 1 Mayo, Mes de Concientización sobre la Salud Mental
- 2 Cuidando su salud mental
- 3 Portal de salud para miembros y La aplicación Benefits Connect
- 4 Dé el primer paso hacia el bienestar mental, y salud mental y abuso de sustancias.
- 5 Lista de compras para la salud mental: Expertos opinan sobre salud mental, obesidad y GLP-1.
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Mayo, Mes de Concientización sobre la Salud Mental



Uno de los mayores mitos sobre la salud mental es que solo importa si se padece una "enfermedad mental". La mala salud mental no empieza con el diagnóstico. Para cuando las personas hablan con sus profesionales de la salud mental, suelen estar ya en crisis y han sufrido demasiado tiempo antes de buscar ayuda.

No tiene por qué ser así.

Visite nuestra página web seleccionada para obtener más información y recursos sobre salud mental:
unitedag.org/mentalhealth

Nuestros patrocinadores:



Cuidando su salud Mental

Da el primer paso hacia una mejor salud mental. A través de Spring Health y Teladoc Health, puedes conectar con profesionales de confianza que hablan tu idioma y comprenden los desafíos únicos que enfrentas. Ya sea estrés o presiones cotidianas, el apoyo está a solo un clic de distancia.

Spring Health

- Terapia virtual
- Atención familiar
- Ejercicios de bienestar
- Orientación especializada
- Proveedores multilingües
- Apoyo en crisis 24/7

10 visitas al año sin coste compartido

**Horario: Lunes - Viernes
8 AM a 11 PM, hora del este
springhealth.com/support**

Disponible para miembros mayores de 6 años para acceder a la plataforma



855.629.0554

Apoyo en caso de crisis 24/7 (presione 2)

Spring Health

- Atención especializada
- Terapia virtual
- Uso de sustancias
- Ansiedad con síntomas físicos
- Trastornos de la alimentación
- Tristeza persistente
- Pesadillas y sueños inquietantes

Servicios pagados según beneficios del plan.

**Horario: Lunes - Viernes
8 AM a 11 PM, hora del este
springhealth.com/support**



855.629.0554

Soporte en crisis 24/7 (presione 2)

Teladoc[™] HEALTH

- Terapia virtual Reducción del estrés
- Mejora del sueño
- Manejo de la depresión
- Manejo de la ansiedad
- Atención Plena y meditación
- Equilibrio de emociones intensas

\$0 Costo \$0 y visitas ilimitadas por año

**Horario: 24/7/365 días
Utilice el código de registro:
UNITEDAG**

Disponible para miembros mayores de 13 años para acceder a la plataforma.



800.835.2362

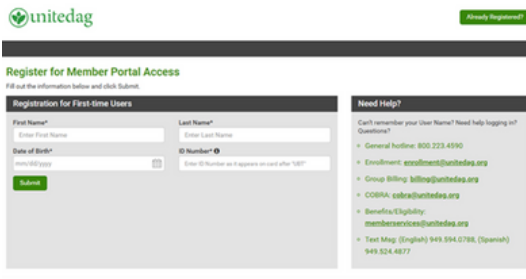
Disponible 24/7

Pueden aplicarse exclusiones a los beneficios de planes HSA. Para más información, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente al 800.223.4590.

¿Necesita ayuda? Comuníquese con Servicios para Miembros de UnitedAg al 800.223.4590 o envíe un mensaje de texto al 949.594.0788.



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. **Haga clic aquí** para obtener más información.

¡Gracias a todos los que se registraron en el Portal de Salud de UnitedAg! ¡Ya elegimos a los ganadores del sorteo!

¡Muchas gracias a todos los que se registraron en nuestro Portal de Salud! Hemos seleccionado a los 100 ganadores de la rifa del Portal.  ¡Les enviamos a cada ganador una tarjeta de regalo Visa de \$25 por correo electrónico!  Por favor, revisen su carpeta de correo no deseado por si acaso son nuestros ganadores y recibieron un correo de Giftogram con su tarjeta de regalo de \$25.

Manténganse al tanto del lanzamiento de nuevas campañas trimestrales de Salud y Bienestar.



¡DESCARGUE LA APLICACIÓN BENEFITS CONNECT AHORA!

Aplicación UnitedAg Benefits Connect

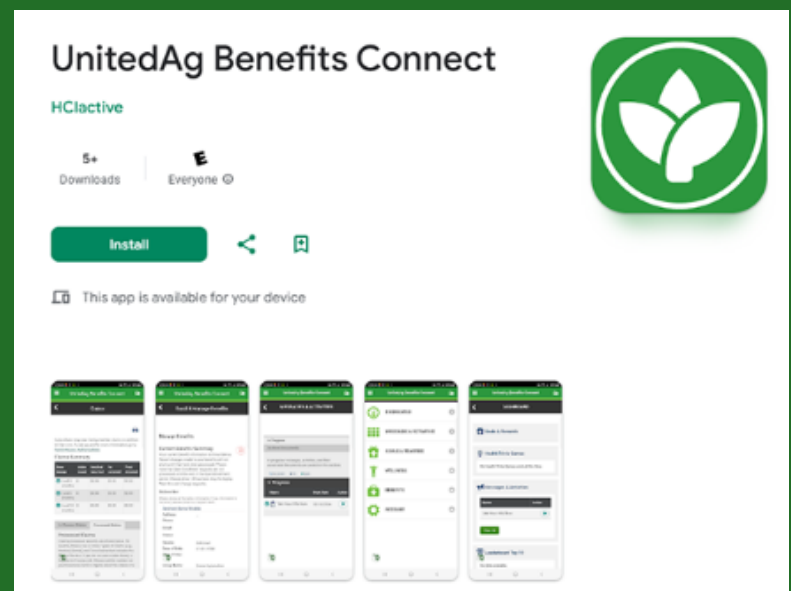
¡Inscríbase y administre sus beneficios con un solo clic! Descargue la aplicación UnitedAg Benefits Connect en sus dispositivos iPhone o Android.

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



Da el primer paso hacia el bienestar mental

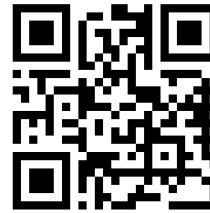
Se trata de conversaciones reales y progreso real. Nuestros terapeutas colegiados, amables y atentos, están listos para ayudarte con una amplia gama de necesidades de salud mental. De hecho, en promedio, el 90 % de las personas que usaron nuestra solución de salud mental afirman que les ayudó a sentirse mejor.*

Obtenga ayuda con:

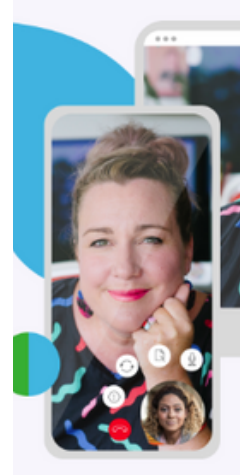
- Ansiedad, estrés o sentirse abrumado
- Patrones de pensamiento negativos
- No sentirse usted mismo
- Problemas para dormir o dificultad para levantarse de la cama
- Conflictos de pareja
- Trauma y TEPT
- Cambios de humor
- Administración de medicamentos (solo psiquiatría)

[Haga clic aquí](#) para comenzar.

¿Listo para unirte? Solo escanea el código QR para registrarte hoy.



800.835.2362
Disponible 24/7



Salud mental y abuso de sustancias: protegiendo el bienestar de los empleados

Los problemas de salud mental y abuso de sustancias en el lugar de trabajo son cada vez más frecuentes, pero a menudo permanecen sin abordar debido al estigma, la falta de concienciación y la insuficiencia de recursos para los empleadores. Estos problemas pueden afectar negativamente la productividad de los empleados, la moral en el trabajo y el éxito general de la organización. Muchos empleadores tienen dificultades para reconocer las señales de alerta, brindar el apoyo adecuado e implementar políticas eficaces que promuevan el bienestar de los empleados, garantizando al mismo tiempo el cumplimiento de las normas legales y regulatorias.

Estadísticas del % del sector agrícola en California que enfrenta problemas de salud mental

- Aproximadamente 1 de cada 5 trabajadores agrícolas podría padecer un trastorno por consumo de sustancias o un trastorno de salud mental. Esto equivale aproximadamente al 20 % de la fuerza laboral agrícola. Esta cifra es significativamente mayor que el promedio nacional, que ronda el 10 % para la población general.
- La depresión y la ansiedad se encuentran entre los trastornos de salud mental más comunes en esta población. Por ejemplo, un estudio reveló que los agricultores y ganaderos experimentan tasas más altas de depresión (hasta un 40 %) en comparación con la población general (que promedia entre el 7 y el 8 %).
- Los agricultores tienen una de las tasas de suicidio más altas de cualquier profesión; estudios demuestran que las tasas de suicidio entre los trabajadores agrícolas pueden ser hasta el doble que el promedio nacional.

[Haga clic aquí](#) para leer más.





Lista de compras para la salud mental

Los alimentos de esta lista son buenas fuentes de ácidos grasos omega 3, folato, ácido fólico, vitamina D o vitamina B12, todos respaldados científicamente por su efecto sobre la salud cerebral (pero no sustituyen el tratamiento de enfermedades mentales). No se sienta presionado a comprar todos los productos de esta lista, pero intente elegir algunos de cada categoría, si es posible, para una dieta equilibrada que tenga en cuenta la salud mental.

Carne, aves, mariscos

Salmón
Trucha
Caballa
Boquerones
Sardinas
Atún blanco
Atún de aleta amarilla
Bacalao
Perca
Almejas
Pollo
Pavo
Carne de res alimentada con pasto (pequeñas cantidades)
Cordero alimentado con pasto (pequeñas cantidades)

Verduras

Espinaca
coles de Bruselas
hojas de mostaza
col rizada
Otro
Acelga
Rapollo
Calabaza
batatas
Espárragos
Calabaza
cebollas
Lechuga romana
Brócoli
Coliflor
Apio

Lácteos

Huevos
Leche (fortificada con vitamina D)
queso no procesado

Granos

Avena integral/avena integral
Pan integral (centeno, espelta o trigo integral)

Aderezo/Condimento

Hierbas frescas (albahaca, cilantro, etc.)
Aceite de oliva virgen
extra Vinagre de sidra de manzana
Vinagre balsámico
Ajo

Quinoa

arroz integral
Cebada
Alforfón
Bulgur
Cereales de desayuno integrales sin azúcar (por ejemplo, muesli)

Probióticos

Kéfir
Kombucha
Tempeh
Chucrut (sin pasteurizar)
Kimchi (sin pasteurizar)
Yogur sin azúcar (con cultivos vivos o activos)

Frijoles y legumbres

Lentejas
garbanzos
Soja/edamame
frijoles rojos
Guisantes
Black Eyed Peas
Habas
frijoles negros

Obtenga más información y recursos gratuitos en mhanational.org

Este contenido se desarrolló originalmente en colaboración con el Centro de Alimentación y Estado de Animo de la Universidad de Deakin.

Formularios de Recetas de Mayo

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.

Los expertos opinan sobre la salud mental, la obesidad y los GLP-1



Obtenga información de los expertos clínicos de Teladoc Health sobre cómo los medicamentos GLP-1 para la obesidad pueden afectar la salud mental y por qué un enfoque integrado para la pérdida de peso y el bienestar mental es crucial para el éxito a largo plazo.

En nuestro reciente seminario web, los expertos de Teladoc Health, el Dr. Russell Dubois, Director Sénior de Estrategia Clínica Empresarial y Calidad en Salud Mental, y el Dr. Tejaswi Kompala, Director Sénior de Estrategia Clínica en Gestión de Enfermedades Crónicas, analizaron a fondo la compleja relación entre la obesidad, los GLP-1 y la salud mental.

Haga clic aquí para leer más.

Conoce la conexión entre el intestino y el cerebro.

¡Tu intestino y tu cerebro se comunican entre sí!

El intestino, o "segundo cerebro", se comunica con tu cerebro.

Ambos tienen nervios y sustancias químicas especiales que ayudan a controlar la digestión y las emociones.





Recursos de salud mental



Los viajes de salud mental son únicos, pero la fortaleza que se encuentra en ellos es universal.

No olvides que si tú o alguien a quien cuidas tiene problemas de salud mental, no estás solo. Encuentra ayuda y apoyo a través de estos recursos durante todo el año:

- La Línea de Ayuda de NAMI es un servicio gratuito de apoyo entre pares que ofrece información, derivaciones a recursos y apoyo a personas con problemas de salud mental. Los especialistas de la Línea de Ayuda de NAMI cuentan con experiencia, están bien capacitados y pueden brindar orientación. La Línea de Ayuda de NAMI está disponible de lunes a viernes de 10:00 a. m. a 10:00 p. m., hora del este. Llame al 1-800-950-NAMI (6264), envíe un mensaje de texto con la palabra "HelpLine" al 62640, chatee en línea en nami.org/help o envíenos un correo electrónico a helpline@nami.org.
- Si usted o alguien que conoce está pasando por una crisis de salud mental, recuerde llamar al 988. La Línea de Ayuda para Suicidios y Crisis 988 está disponible por llamada o mensaje de texto (marque 988) y chatee en línea en 988lifeline.org.
- ¿Desea obtener más información para apoyar a sus colegas o a su comunidad? Consulte las oportunidades de educación en salud mental de NAMI, algunas de las cuales se ofrecen tanto a nivel local como virtual.
- A veces necesitas el apoyo de personas que comprenden tu situación porque también la vivieron. Los Grupos de Apoyo de NAMI ofrecen oportunidades para conectar. Encuentra los grupos de apoyo más cercanos.
- Puedes encontrar más información sobre los programas de NAMI en línea. Comienza tu recorrido en nami.org/mham.

Gracias por participar en la campaña de NAMI del Mes de la Concientización sobre la Salud Mental 2025. Juntos, generaremos esperanza transformando las dificultades en fortaleza y compartiendo nuestras historias. Cada historia cuenta. ¡Comparte la tuya e inspira a otros este mayo!

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

Guía Para Miembrose
unitedag.org/memberguide-sp

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

