

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

SEXTA EDICIÓN | JUNIO 2025

- 1 El poder de las afirmaciones positivas
- 2 Una mente más saludable comienza con lo que comes y un batido para el intestino
- 3 Salud de los hombres en la agricultura
- 4 Causas y efectos secundarios de las erupciones & ¿Es la sal buena o mala para nosotros?
- 5 Formularios de prescripción y actualización de la campaña de exámenes físicos anuales
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO



El poder de las afirmaciones positivas

“¡Buen trabajo!”

Es una frase que decimos y escuchamos de niños, colegas e incluso de nosotros mismos una y otra vez. Aunque es una frase simple, su efecto positivo tiene un gran alcance. Todos necesitamos sentirnos valorados, vistos y apreciados.

Dado que tu relación principal es contigo mismo, parecería natural que fueras tu mejor amigo y tu mayor animador. Sin embargo, ese no siempre es el caso. Todos tenemos dudas sobre nosotros mismos y momentos de negatividad que surgen en nuestros monólogos internos o en esas pequeñas voces dentro de nuestra cabeza.

Cambia la conversación

Los pensamientos negativos en tu cabeza pueden eclipsar las cosas positivas si lo permites. [Haz clic aquí](#) para leer más.

Nuestros patrocinadores:



UNA MENTE MÁS SANA EMPIEZA CON LO QUE COMES



¿Alguna vez sientes fatiga excesiva, inquietud, tensión, culpa o preocupación? ¿Has notado cambios en tus patrones de sueño, apetito o estado de ánimo? Si es así, no estás solo/a y tu bienestar mental podría beneficiarse de un enfoque nutricional y de estilo de vida. Lo que comes y bebes puede afectar significativamente cómo te sientes, física y mentalmente. Cada vez más investigaciones demuestran que una dieta equilibrada y nutritiva es clave para reducir el riesgo de problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, y también puede ayudarte a controlar el estrés diario.

Estrategias alimentarias y nutricionales para el estrés

El estrés crónico agota nutrientes clave como el magnesio, la vitamina C y las vitaminas B, por lo que reponer el cuerpo con alimentos calmantes y ricos en nutrientes es fundamental.

Prueba esto:

- Incluya alimentos ricos en magnesio como verduras de hoja verde, almendras, aguacates y plátanos.

[Haga clic aquí](#) para leer más.



Batido para restablecer el intestino: ¡ideal para la limpieza!

Ingredientes:

- 1 taza de kéfir sin azúcar
- ½ taza de piña (antiinflamatoria)
- ½ aguacate (grasas saludables + fibra)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 puñado de espinacas
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de jengibre fresco

¡Mezcla y disfruta diariamente para comenzar su día con energía y bienestar intestinal!

SALUD MASCULINA EN LA AGRICULTURA: MANTENERSE FUERTES PARA LA TEMPORADA QUE VIENE

Para muchos hombres en la agricultura, el trabajo no termina al atardecer; simplemente se traslada al interior. Las madrugadas, las largas horas en el campo y el desgaste físico del trabajo suelen considerarse una insignia de honor. Pero tras esa fortaleza, se esconde una verdad sepulcral: cuidar el cuerpo y la mente no es una debilidad, sino la base que mantiene todo en marcha.

Salud que trabaja tan duro como tú

Es fácil pensar que la salud se limita a ir al gimnasio o contar calorías. Pero para los hombres del sector agrícola, la salud empieza por la funcionalidad: poder despertarse sin dolor, cargar con cargas pesadas y mantenerse alerta durante largas jornadas. Empieza con estos tres principios básicos:

- **Muévete inteligentemente:** Tu trabajo ya es físico. Estírate por la mañana antes de tu turno y relájate por la noche con una caminata ligera o respiración profunda para ayudar a tus músculos a recuperarse.
- **Combustible sabiamente:** Evita las bebidas azucaradas y los snacks grasos. Un puñado de almendras, huevos duros o fruta pueden ayudarte a mantener tu energía alta de forma natural.
- **Duerme de verdad:** Una buena noche de sueño repara tu cuerpo y despeja tu mente.

La salud mental es la salud de los hombres

Cargas con mucho. No solo sobre tus hombros. El estrés, la ansiedad y el agotamiento son reales, aunque no hables de ellos. Si estás constantemente irritable, cansado o te sientes desconectado, está bien que te pongas en contacto. Llama a un amigo de confianza, habla con un terapeuta de bienestar o da un paseo tranquilo sin teléfono. No estás destinado a cargar con todo solo.

Usted se encarga del trabajo, nosotros nos encargamos de usted

Tu salud es importante, y el apoyo está más cerca de lo que crees. Las Clínicas de Salud y Bienestar de UnitedAg están aquí para servir a quienes impulsan la agricultura.

 Programe una cita hoy llamando al (877) 877-7981 o visitando unitedag.org/wellness

TU SALUD ES TU COSECHA. INVIERTE EN ELLA.



PROTEGE TU PIEL: CAUSAS Y EFECTOS SECUNDARIOS DE LAS ERUPCIONES CUTÁNEAS

Las erupciones cutáneas son una reacción cutánea común que puede afectar a personas de todas las edades. Pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo y varían en apariencia, causa y gravedad. Si bien muchas erupciones son leves y desaparecen por sí solas, otras pueden indicar algo más grave. Si la erupción se acompaña de fiebre, hinchazón o dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato.

¿Qué causa las erupciones?

Infecciones: Las infecciones bacterianas, víricas o fúngicas, como la varicela, el sarampión o la tiña, pueden provocar erupciones cutáneas. Estas suelen ser contagiosas y pueden requerir tratamiento.

Trastornos autoinmunes: Afecciones como el lupus, la artritis reumatoide y la psoriasis también pueden causar erupciones porque el sistema inmunitario ataca por error las células sanas de la piel.

[Haga clic aquí](#) para leer más.



¿Pasar o no la sal? Ventajas y desventajas del sodio y nuestra salud.

Angie Kalousek Ebrahimi, de Blue Shield of California, responde a la eterna pregunta: ¿La sal es buena o mala para nosotros? La respuesta es: ambas.

por Beth Trimarco

La sal es el condimento más antiguo y popular del mundo, un básico en cualquier cocina. Pero por mucho que nos guste espolvorearla sobre la comida, el debate continúa: ¿deberíamos omitirla o no? Si bien el sodio —uno de los dos elementos de la sal, el otro es el cloruro— es esencial para la vida, un exceso (o una deficiencia) puede tener graves consecuencias para la salud.

"La sal ha adquirido mala reputación porque vivimos en una sociedad

Donde usamos demasiada sal", dijo Angie Kalousek Ebrahimi, directora sénior de Medicina del Estilo de Vida de Blue Shield of California. "La sal es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo, y si comes alimentos integrales y le añades sal a la mesa, no me preocupa demasiado. El gran problema radica en la comida rápida y los alimentos procesados, que ya tienen un alto contenido de sal, tanto para el sabor como para su conservación".

Cuando se ingiere en la cantidad correcta, la sal equilibra los electrolitos, lo que ayuda a mantener la hidratación. Previene la presión arterial baja, que causa mareos y fatiga. "Todos hemos visto anuncios de atletas que beben productos especiales para aumentar sus electrolitos", dijo Kalousek Ebrahimi. "Esto se debe a que si sudas mucho, estás sudando toda tu sal. Puedes reponerla simplemente añadiendo un poco de sal y limón a tu botella de agua". [Haz clic aquí](#) para leer más.

B PROACTIVE **E** About Your Health

Éxito en bienestar del primer trimestre: Un comienzo de año sólido

UnitedAg comenzó 2025 con un enfoque renovado en el bienestar de sus miembros a través de su campaña anual del primer trimestre, que se llevó a cabo del **1 de enero al 30 de abril**. La iniciativa animó a los miembros a tomar un enfoque proactivo hacia su salud programando su examen físico anual en una de las seis clínicas de bienestar de UnitedAg.

La campaña de este año no solo reforzó la importancia del cuidado preventivo, sino que también demostró un aumento medible en la participación de los miembros. Durante el período de la campaña se completaron un total de 333 exámenes físicos, un aumento del 3% en comparación con el total de 324 exámenes del año pasado.

Los exámenes físicos anuales son una piedra angular de la salud preventiva, ofreciendo una oportunidad para la detección temprana de condiciones crónicas, la discusión de preocupaciones de salud mental, la revisión de medicamentos y la orientación personalizada sobre la salud. Al promover estos exámenes al inicio del año, UnitedAg busca apoyar a los miembros en establecer hábitos saludables y mantenerse al tanto de su bienestar general.

“Estamos orgullosos de ver que más miembros aprovechan los recursos disponibles para ellos,” dijo Kirti Mutatkar, CEO de UnitedAg. “Este aumento refleja una comprensión creciente del valor del cuidado preventivo y la confianza que nuestros miembros depositan en nuestras clínicas y equipos de atención.”

El éxito de esta campaña destaca los esfuerzos continuos de UnitedAg para eliminar barreras al cuidado y fomentar una cultura de salud y bienestar en sus organizaciones miembro. Cada una de las seis clínicas de bienestar jugó un papel crucial al acomodar citas, proporcionar atención de alta calidad y ofrecer una experiencia acogedora y accesible para todos los miembros.

De cara al futuro, UnitedAg planea aprovechar este impulso con programas de bienestar durante todo el año, iniciativas de educación en salud y alcance adicional diseñado para empoderar a los miembros a tomar decisiones informadas y proactivas sobre su salud.

Formularios de Recetas de Junio

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.



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
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](https://unitedag.org/healthportal)
unitedag.org/healthportal

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

[Directorios de Socios de red](https://unitedag.org/networks)
unitedag.org/networks

[Una Guía Rápida](https://unitedag.org/quickguide)
unitedag.org/quickguide

[Guía Para Miembrose](https://unitedag.org/memberguide-sp)
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

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

