

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

SÉPTIMA EDICIÓN | JULIO 2025

1 Protección solar y cuidado de la piel

2 Protección solar y cuidado de la piel (Continuación) y Mensaje del CMO: Protección UV

3 Beneficios de Dermatología a través de Teladoc Health

4 Comer con Atención

5 Comer con Atención (Continuación) y Formularios de Prescripción

6 Cuidando su salud Mental

7 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Protección solar y cuidado de la piel



Nuestros patrocinadores:



Este mes, nos estamos enfocando en el cuidado de la piel y la seguridad solar, y ofreciendo recursos útiles para apoyar su bienestar durante todo el verano.

La Seguridad UV, lo que lo convierte en el momento perfecto para resaltar la importancia de proteger su piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV). La piel es el órgano más grande de su cuerpo, y su primera línea de defensa. La exposición prolongada al sol sin protección puede provocar un envejecimiento prematuro, quemaduras solares y un mayor riesgo de cáncer de piel.

MENSAJE DEL CMO: PROTECCIÓN UV

Los viajes a la playa en verano, las barbacoas, las reuniones previas a los partidos y las fiestas en la piscina significan más diversión al aire libre y tiempo al sol. Estas actividades generan aún más exposición al sol para los trabajadores agrícolas que ya pasan largas horas fuera. Aunque la luz solar tiene muchos beneficios para la salud, como mejorar el estado de ánimo y la salud mental, los niveles de vitamina D y los patrones de sueño, demasiado de algo bueno también puede poner en riesgo tu salud. La radiación UV de la exposición al sol no solo causa manchas de la edad y arrugas. Demasiado sol también puede dañar tus ojos aumentando el riesgo de cataratas y problemas de visión, debilitar tu sistema inmunológico, y causar golpes de calor y deshidratación. Aunque es un conocimiento común que la radiación UV es una de las principales causas del cáncer de piel, también puede causar cáncer en los ojos y los labios. Incluso si tu tipo de piel no se quema fácilmente, todavía puedes estar en riesgo de cáncer de piel. Para mantenerte a ti y a tus familias a salvo del sol, asegúrate de usar una generosa cantidad de protector solar de amplio espectro que proteja contra los rayos UVA y UVB.

Elija un protector solar con un SPF de al menos 30 y opte por una fórmula resistente al agua. Recuerde reaplicarlo cada 2 horas cuando esté afuera y después de nadar o sudar. Cualquier piel que no esté cubierta necesita protector solar, así que no se olvide de sus labios, oídos, cuello, manos y pies. Además, no escatime en protector solar por el clima. Incluso en días nublados, la mayoría de los rayos del sol aún lo alcanzarán. Aparte del protector solar, trate de permanecer a la sombra cuando sea posible y asegúrese de usar sombreros o viseras, gafas de sol y ropa ligera que proteja del sol. Por último, no hay forma segura de broncearse, así que evite las camas de bronceado. Independientemente de la época del año, haga de la protección solar parte de su estilo de vida saludable. Es tan importante como la nutrición, el ejercicio y evitar el tabaco. De parte de todos nosotros en UnitedAg, ¡esperamos que tenga un verano seguro, divertido y abundante!

Consejos para una Protección Solar



Use protector solar de amplio espectro diariamente

- Elija FPS 30 o superior
- Vuelva a aplicar cada 2 horas, o con mayor frecuencia si nada o suda.

Use ropa protectora

- Las mangas largas, los sombreros de ala ancha y las gafas de sol bloquean la exposición directa al sol.
- Busque ropa con clasificación UPF para mayor protección.

Busque sombra durante las horas pico

- Los rayos ultravioleta son más fuertes entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- Opte por zonas sombreadas o lleve una sombrilla

No olvides los puntos que a menudo se pasan por alto

- Las orejas, la parte superior de los pies, la nuca y el cuero cabelludo son zonas comunes que las personas olvidan proteger.

Mantente hidratado

- La salud de la piel comienza desde adentro: beba mucha agua para mantener su piel hidratada y resistente.

Beneficios de Dermatología a través de Teladoc Health



¿Necesitas ayuda experta? ¡Teladoc Health te ayuda!

Olvídate de las dudas sobre el cuidado de la piel con los servicios de dermatología de Teladoc Health. Consulta con un dermatólogo colegiado directamente desde tu teléfono o computadora, sin necesidad de cita previa.

Con Teladoc Dermatology, usted puede:

- Obtenga un tratamiento personalizado para problemas de la piel (acné, erupciones, eczema y más)
- Sube fotos de problemas de la piel para diagnóstico.
- Reciba recetas, si es necesario, y atención de seguimiento, todo en línea

Cubierto por su plan de salud UnitedAg, este beneficio hace que el cuidado de la piel por parte de expertos sea más accesible y conveniente que nunca. Dermatología está disponible para planes HSA. Se aplican cargos de bolsillo para planes HSA que no hayan alcanzado el deducible anual.

¡Inicie sesión en Teladoc Health o descargue la aplicación Teladoc para comenzar hoy mismo!

[Regístrate en Teladoc](#)

[Folletos de Teladoc](#)

[Video de Dermatología](#)



COMER CON ATENCIÓN

mindful eating



Comer Conscientemente	Comer Sin Pensar
Reconocer los alimentos como nutrientes	Usar la comida como recompensa, castigo o herramienta
Abordar las preferencias y la selección de alimentos sin juzgar	Etiquetar los alimentos como "buenos" o "malos" y restringir las opciones
Reconocer las señales físicas de hambre	Esperar hasta estar hambriento antes de comer o comer cuando no se tiene hambre
Conectarse con la comida mientras se come, desconectando los electrónicos	Comer mientras se ve televisión, se usa el teléfono o se trabaja en la computadora
Seleccionar y preparar los alimentos considerando su origen	Seleccionar y comprar alimentos excesivamente procesados

Herramientas de Mindfulness

Identificar comportamientos que impulsan la alimentación sin conciencia, aprender estrategias para comer de manera consciente y comprender la importancia de conectarse con la comida.



Te desafiamos a:

1. Comer 3 comidas en una mesa esta semana sin distracciones
2. Comprar ingredientes para preparar una receta nutritiva esta semana
3. Preparar 2 almuerzos con anticipación para disfrutar en el trabajo esta semana

Comer con atención

1. Utilizando la escala del hambre

· Idealmente, quieres situarte en un rango de 4-6 en la escala del hambre de 1-10

2. Entendiendo el hambre y la saciedad

· "no eres tú, son tus hormonas"

· Controlar la sobreingesta implica cambiar tu mentalidad de "comer hasta estar lleno" a comer hasta haber comido lo suficiente. "Lo suficiente" significa que has comido la cantidad adecuada para satisfacer tu hambre durante aproximadamente 4 horas.

3. Llevar un diario antes, durante y después de las comidas y los tentempiés

· Seguimiento del hambre, la saciedad, las emociones y la percepción de salud
 · Escribir en un diario para hacer un seguimiento de los resultados y notar tendencias.
 · La responsabilidad puede ser importante para cambiar el comportamiento.

4. ¡Desacelera!

· Obtenemos satisfacción al masticar, por eso nos gustan los alimentos con diversas texturas. Masticar no solo proporciona más satisfacción a tu boca, experimentando cambios en texturas y sabores, sino que también nos ayuda a obtener más nutrientes de lo que comemos. Hay enzimas en la saliva que descomponen los alimentos, permitiendo que la boca comience a absorber nutrientes incluso antes de tragar los alimentos.

5. ¡Reconoce la alimentación por estrés y conoce tus desencadenantes!

· Date un descanso de 30 a 60 segundos antes de tomar una decisión. Esto puede ayudar a reconocer los desencadenantes.
 · Ejercicio
 · Comer de manera inteligente
 · Manejar el estrés

6. Redirige

· ¿Qué pasa si tu objetivo es preparar un refrigerio saludable para el postre, pero lo único disponible en la despensa son galletas? Ten otras opciones de refrigerios disponibles para redirigir. Mantener un entorno con opciones saludables disponibles es clave.

7. Acepta "Comer saludable" y gestiona tus expectativas

· Queremos nutrir nuestro cuerpo mientras disfrutamos la comida que estamos comiendo.

· Pregúntate: ¿Qué estás pidiéndole a tu comida que haga por tí?

- ¿Para reconfortar?
- ¿Para alimentar?
- ¿Para nutrir?
- ¿Para prevenir enfermedades?
- ¿Para entretener?

8. Cocina saludable

· Sé el "guardián nutricional"

Las decisiones sobre qué comer para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios son principalmente determinadas por los alimentos que el comprador de comestibles (también conocido como el guardián nutricional) trae a casa. Mantén la cocina simple y conveniente.

Formularios de Recetas de Julio

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](#)

To download these formularies and access additional pharmacy resources, visit our FAQ page at unitedag.org/chs.



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.



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](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

