

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

OCTAVA EDICIÓN | AGOSTO 2025

- CONTENIDO**
- 1 Información sobre el cáncer de mama
 - 2 Información sobre el cáncer de mama (continuación)
 - 3 Nueva clínica de UnitedAg y oficina de membresía
 - 4 Iniciativa de bienestar contra la influenza
 - 5 Consejos para el verano y formularios de recetas de farmacia para agosto
 - 6 De vuelta a lo básico: Rutinas diarias para el bienestar mental
 - 7 Red Médica SAIN México
 - 8 Recursos para miembros y enlaces útiles

Conocimiento sobre el cáncer



Nuestros patrocinadores:



Este mes nos enfocamos en crear conciencia sobre el cáncer. En UnitedAg, creemos que el conocimiento es poder y que la prevención es posible.

Cada año, más de 600,000 personas en Estados Unidos pierden la vida a causa del cáncer. En 2025, se espera que el 44% de estas muertes estén relacionadas con factores de riesgo prevenibles, desde hábitos de estilo de vida hasta exposiciones al medio ambiente.

Tome el control de tu salud hoy — Por ti, por tu familia y por tu futuro.

MENSAJE DEL CMO: CONOCIMIENTO SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

Una persona puede lidiar un estilo de vida perfecto como alimentándose de forma nutritiva, haciendo ejercicio con regularidad, durmiendo bien, manteniendo un peso saludable, evitando sustancias como el tabaco y el alcohol en exceso, y reduciendo el estrés, el cáncer aún puede desarrollarse. Es injusto, y ocurre todos los días.

Todas las mujeres están en riesgo de desarrollar cáncer de mama, sin importar si llevan un estilo de vida saludable o si no tienen antecedentes familiares. El cáncer de mama es el tipo de cáncer más común en el mundo y representa 1 de cada 8 nuevos diagnósticos de cáncer. La mayoría de las mujeres (85%) que desarrollan cáncer de mama no tienen antecedentes familiares. El riesgo es tan extenso, lo más importante que podemos hacer para combatirlo es realizarnos exámenes de detección. Las mujeres entre la edad 50 y 74 años corren un riesgo promedio de cáncer de mama deben hacerse una mastografía de detección cada 2 años. Algunas mujeres podrían necesitar estudios antes, dependiendo de sus factores de riesgo individuales.

No todas las personas con cáncer de mama presentan síntomas, pero hay varias señales de advertencia que deben hablar con su médico. Estos síntomas incluyen bultos o dolor en los senos o axilas, cambios en el tamaño o la forma de los senos, cambios en la piel del seno o del pezón, y secreción anormal o con sangre del pezón. Estos síntomas también pueden ser señales de cáncer de mama en hombres y deben ser evaluados por un profesional de la salud lo antes posible.

No podemos controlar todos los factores de riesgo del cáncer de mama, pero sí podemos controlar si nos hacemos los estudios de detección recomendados. Si tienes 50 años o más y nunca te has hecho una mastografía, o no te la has hecho en más de 2 años, llama hoy mismo al consultorio de tu médico para agendar una cita.

Preguntas frecuentes



¿Quién debería hacerse la prueba de detección del cáncer de mama?

Las mujeres de 50 a 74 años deberían hacerse una mamografía cada 2 años para detectar el cáncer de mama. Si usted o algún familiar ha tenido cáncer, consulte con su médico sobre si debería hacerse la prueba antes y si sería candidata a pruebas genéticas.

¿Cuáles son los posibles síntomas de cáncer de mama que debemos conocer?

No todas las personas con cáncer de mama presentan síntomas, pero hay varias señales de alerta que se deben comentar con el médico. Estos síntomas incluyen bultos o dolor en los senos o las axilas, cambio en el tamaño o forma del seno, cambios en la piel del seno o el pezón, y secreción inusual o con sangre del pezón.

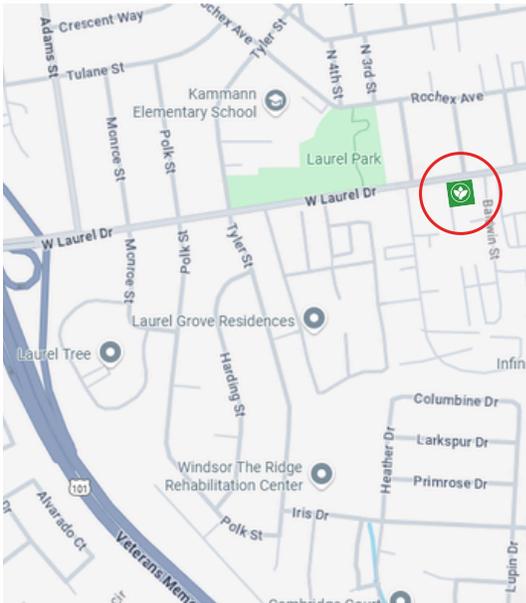
¿Dónde puedo hacerme una prueba para detectar el cáncer de mama?

Si tienes 50 años o más y nunca te has hecho una mastografía o no te la has hecho en más de 2 años, llama hoy mismo al consultorio de tu médico para programarla por favor, llama **Servicio al Miembro** a **800.223.4590**. Para asistencia y para agendar una cita, por **Clínicas de Salud y Bienestar** llama a **877.877.7981** para programar una cita.



¡NOS MUDAMOS A UNA NUEVA UBICACIÓN, A PARTIR DEL MARTES 2 DE SEPTIEMBRE!

275 W. LAUREL DRIVE, SUITE B & C, SALINAS, CA 93906



¡Nos complace anunciar que nuestra Clínica de Salud y Bienestar de Salinas y la Oficina de Apoyo a los Membresías se trasladarán a un espacio nuevo y mejorado a partir del **martes 2 de septiembre!**

Ubicado junto al **101 fwy**, nuestra nueva instalación en Salinas cuenta con espacios ampliados y dedicados para servir mejor a nuestros miembros: el **Suite B** la oficina de membresía, y el **Suite C**, la Clínica de Bienestar, incluye más salas de tratamiento y un ambiente más cómodo para una atención de alta calidad.

IMPORTANTE

Mientras nos preparamos para la mudanza a nuestra nueva ubicación, la Clínica de Salud y Bienestar de Salinas y la Oficina de Apoyo al Miembro estarán cerradas los días **26, 27 y 28 de agosto.**

CITAS VIRTUALES DISPONIBLES

La Clínica de Salud y Bienestar UnitedAg Salinas seguirá disponible para usted y su salud durante nuestra mudanza. Reserve una cita virtual.

[RESERVA UNA CITA VIRTUAL](#)

*¡Reserve su cita para el mes de septiembre y recibirá un regalo gratis!
(Solo un regalo por persona, hasta agotar recursos).*



Protección contra la influenza



PROTEGE SU SALUD Y LA DE SU EQUIPO

- **Prevenir la coinfección:** Es posible contagiarse con múltiples cepas de la gripe (como la influenza A y B) o con más de un virus respiratorio al mismo tiempo.
- **Prevenir brotes en el lugar de trabajo:** La gripe causa interrupciones significativas en los lugares de trabajo, con una pérdida de productividad de 16 mil millones de dólares al año. Cuando las personas vacunadas se enferman, generalmente presentan síntomas más leves y se recuperan más rápido, lo que reduce las interrupciones.
- **Reducir el ausentismo:** La gripe se propaga fácilmente en lugares de trabajo con contacto cercano, pero la vacunación generalizada del personal reduce la transmisión y crea un efecto de inmunidad de rebaño que ayuda a proteger a quienes no pueden vacunarse.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- La temporada de la influenza de 2024 a 2025 fue extremadamente grave, la peor desde 2017 a 2018, con la tasa de hospitalización más alta en más de una década y 246 muertes pediátricas desde junio de 2025, de acuerdo con los CDC.
- La disminución de la vacunación, especialmente entre niños y embarazadas, ha empeorado las consecuencias de las enfermedades prevenibles mediante vacunación.



CLÍNICAS DE SALUD Y BIENESTAR UNITEDAG

- Miembros de UnitedAg pueden recibir su vacuna anual contra la influenza sin costo de su bolsillo. **Nota: Las vacunas están disponibles en Clínicas de Salud y Bienestar, con opción de entrada sin cita o con cita previa.*

FARMACIAS DENTRO DE LA RED

- Miembros de UnitedAg también pueden recibir su vacuna en cualquier farmacia dentro de la red de Farmacias Costco.
- Estas opciones ofrecen mayor comodidad y acceso para todos.



RESERVE UNA CITA PARA VACUNARSE CONTRA LA GRIPA



LOCALIZA UNA FARMACIA CERCA DE TI

El verano no se ha acabado: Descubre 5 formas de ganarle al calor de agosto

1. MANTENTE HIDRATADO

- Bebe agua con frecuencia, incluso si no tienes sed.
- Agrega limón, pepino o menta para dar sabor natural.
- La orina clara o amarillo pálido significa que estás hidratado.
- Consume frutas y verduras ricas en agua, como sandía y pepino.

2. SUEÑO Y DESCANSO

- Intenta dormir de 7 a 9 horas cada noche.
- Mantén tu habitación fresca para descansar mejor y tener más energía.



3. COME PRODUCTOS FRESCOS

- Aprovecha los productos frescos del verano y agrega frutas y verduras en todas tus comidas.
- Visita su mercado local para encontrar las mejores opciones de temporada.



4. EJERCICIO

- Haz ejercicio temprano en la mañana o en la tarde para evitar el calor más fuerte.
- Hidrátate antes, durante y después de la actividad.
- Usa ropa ligera y transpirable y aplica bloqueador solar.
- Elige ejercicios que te ayuden a mantenerte fresco.
- Escucha a tu cuerpo y toma descansos para evitar sobrecalentarte.

5. PROTECCIÓN CONTRA INSECTOS

- Usa repelente de insectos que contenga DEET o ingredientes recomendados.
- Cúbrete con ropa de manga larga, pantalones y calcetas.
- Evita zonas con muchos mosquitos al amanecer y al atardecer.
- Busca ayuda médica si tienes reacciones fuertes, como dificultad para respirar o inflamación.

Formularios de Recetas de Agosto

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.

- **Fórmula Completa**
- **Especialidad**
- **Autorizaciones Previas**
- **Límites de Cantidad**
- **Terapia Escalonada**
- **Medicamentos Genéricos vs. de Marca**

Para descargar estos formularios y acceder a recursos de farmacia adicionales, visite nuestra página de preguntas frecuentes en unitedag.org/chs.



Volviendo a lo básico: Rutinas diarias para el bienestar mental

En un mundo acelerado, es fácil pasar por alto el poder de los hábitos diarios simples. Pero incluso las rutinas pequeñas, como establecer intenciones por la mañana o reflexionar al final del día, pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración. Las rutinas crean estructura, lo que ayuda al cerebro a sentirse más tranquilo, claro y en control.

Spring Health facilita la creación de hábitos sostenibles que apoyan el bienestar mental, paso a paso.

Las rutinas simples pueden ayudarte a recuperar el equilibrio. Cuando el cerebro sabe qué esperar, no tiene que esforzarse tanto. Eso abre espacio para la calma, la claridad y la energía.



Haga clic [aquí](#) para obtener ayuda.

Inténtalo Hoy:



Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.



Tómate 5 minutos por la mañana para establecer una intención o anotar un objetivo.



Da una caminata corta después de comer para darle un descanso a tu mente.

Apoyo para Gerentes:

Apoyo para personas líderes: Fortalece tu liderazgo con recursos diseñados especialmente para quienes gestionan equipos. Spring Health ofrece herramientas y apoyo en tiempo real para ayudarte a liderar con confianza, empatía y claridad, mientras priorizas el bienestar de todas las personas.

Regístrate en Spring Health y visita nuestra sección Workplace para acceder a recursos pensados específicamente para ayudarte a liderar con seguridad.

WellSprings Conversations

¿Alguna vez sientes que tu lista de pendientes es tan larga que incluso un paso más se siente imposible? No eres la única persona. En esta conversación en grupo pequeño, dirigida por un proveedor de Spring Health, hablaremos sobre cómo la saturación puede dificultar el inicio de nuevas rutinas. Exploraremos por qué es tan común sentirse estancado antes incluso de empezar, y hablaremos sobre formas de disminuir la presión. **Únete a la conversación.**

Spring Health



Ya sea en Estados Unidos o cruzando la frontera en México, estás cubierto con la Red Médica SAIN México.

Mientras nos preparamos para la próxima temporada en Yuma, queremos recordar a nuestros miembros los valiosos servicios de salud disponibles a través de nuestra alianza con SAIN Medical, un proveedor confiable dentro de nuestra Red Médica en México.

SAIN es una organización familiar con años de experiencia y un fuerte compromiso por ofrecer atención médica de alta calidad. Su red incluye más de 150 doctores certificados en todas las especialidades médicas, incluyendo medicina familiar, atención especializada, servicios dentales, radiología y farmacia.

Para agendar una cita, solicitar preautorización o coordinar viajes, por favor contacta a:

Oscar Garcia | Coordinador de la Red en México

Tel (U.S.): 760.222.3809

Tel (Mexico): 011.52.653.536.7800

Correo electrónico: info@sainmedical.com

Beneficio	Detalles
Acceso a Una Red Amplia	Ofrecen servicios médicos costo-efectivos en ciudades seleccionadas: Tijuana, Mexicali, Los Algodones y San Luis Río Colorado.
Calidad de Atención	Los médicos cuentan con certificaciones nacionales y reconocimiento internacional.
Servicios de Especialistas	Acceso a especialistas, servicios de radiología y farmacia.
Copagos Accesibles	Paga los copagos correspondientes directamente al proveedor al momento del servicio.
Beneficio anual de viaje	Hasta \$1,500 dólares al año para gastos de viaje: hospedaje, alimentos y gastos incidentales para el paciente y un acompañante.
Apoyo y Coordinación Bilingüe	Apoyo dedicado para preautorizaciones y coordinación de viajes.
Elegibilidad	Disponible para todos los participantes del plan de salud de UnitedAg

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 Miembros](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](#)

