

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

DÉCIMA EDICIÓN | OCTUBRE 2025

- 1 Introducción: La Salud Dental
- 2 Su Guía para la Salud Bucal: Consejos y Recursos de UnitedAg
- 3 Recordatorio: Concientización sobre el Cáncer de Mama
- 4 Alergias de Otoño y Consejos para un Halloween Saludable
- 5 ¿Qué es el Trastorno Afectivo Estacional?
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Conciencia sobre la salud dental



Nuestros patrocinadores:



Según el CDC, la mayoría de los adultos mayores de 20 años han presentado caries dentales, y el riesgo aumenta con la edad.

La mayoría de los adultos ha tenido caries, y cada año se pierden millones de horas de trabajo y escuela por visitas dentales no planificadas. Este mes, en UnitedAg destacamos cómo simples hábitos diarios pueden mejorar su salud bucal y ayudarte a mantener una sonrisa sana.

[INFÓRMATE](#)

LA SALUD DENTAL

LA HIGIENE DENTAL SÍ IMPORTA

- Cada año se pierden 92 millones de horas laborales y 34 millones de horas escolares por atención dental de emergencia no planificada.
- En EE. UU. se pierden 45 mil millones de dólares al año por no tratar a tiempo las enfermedades dentales.
- Más de 2 millones de personas van a urgencias cada año por problemas dentales.
- 1 de cada 5 adultos entre 20 y 64 años tiene al menos una carie sin tratar.
- Las enfermedades bucales causan dolor y dificultan comer, hablar y aprender. También afectan su vida social, la escuela y el trabajo.

[FUENTE DEL CDC](#)

CONSEJOS PARA UNA SONRISA SANA

¿QUÉ PUEDES HACER?

- **Evita el tabaco:** Fumar aumenta el riesgo de enfermedades bucales.
- **Controla la diabetes:** Ayuda a prevenir problemas en las encías.
- **Atento a los síntomas:** Informa a su doctor o dentista si notas cambios repentinos en el gusto o el olfato.

ATENCIÓN DIARIA

- **Cepíllate dos veces al día:** Usa pasta con flúoro para mantener dientes fuertes y limpios.
- **Usa hilo dental diario:** Elimina placa y restos de comida entre los dientes.
- **Reduzca el azúcar:** El exceso puede causar caries.

ATENCIÓN ANUAL

- **Visitas anuales:** Detecta a tiempo problemas en encías, caries o cáncer oral.

[MÁS CONSEJOS](#)

¿CÓMO APOYA UNITEDAG LA SALUD DENTAL?

✓ Red First Dental Health

First Dental Health es una red de dentistas participantes con la que UnitedAg se ha asociado para brindar beneficios dentales a nuestros miembros. Su número de teléfono se encuentra en su tarjeta de identificación médica para que puedas encontrar dentistas participantes o confirmar si su dentista actual tiene contrato.

[LOCALIZA UN PROVEEDOR](#)

✓ Red Dental Sain

A través de nuestra red de panel en México con Sain, puedes acceder a una mayor variedad de proveedores del otro lado de la frontera y beneficiarte de tarifas exclusivas con descuento gracias a nuestra alianza.

[LOCALIZA UN PROVEEDOR](#)



NO OLVIDES: APRENDE A RECONOCER LOS SIGNOS DEL CÁNCER DE MAMA



Como Octubre es reconocido a nivel nacional como el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, queremos aprovechar esta oportunidad para recordarle la importancia de mantenerse informado, reconocer los signos y síntomas y tomar medidas proactivas hacia la prevención.

El cáncer de mama es uno de los cánceres más comunes y afecta tanto a mujeres como a hombres. Según la Fundación Nacional del Cáncer de Mama, 1 de cada 8 mujeres desarrollará cáncer de mama a lo largo de su vida. La detección temprana y el conocimiento de los signos son cruciales para recibir un tratamiento oportuno y eficaz.



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Según la Sociedad Americana del Cáncer, el origen del cáncer de mama es cuando las células mamarias crecen de forma anormal y descontrolada.

TIPOS DE CÁNCER DE MAMA MÁS COMUNES

- **Carcinoma ductal invasivo:** Comienza en los conductos galactóforos, puede extenderse a otras partes de la mama y ganglios linfáticos. Representa entre el 70 % y 80 % de los casos.
- **Carcinoma lobulillar invasivo (CLI):** Segundo tipo más común, representa entre el 10 % y 15 % de los casos. Se origina en los lobulillos y puede extenderse al tejido cercano.

[MÁS INFORMACIÓN](#)

REDUZCA SU RIESGO, MEJORE SU SALUD

- Realice autoexámenes mamarios mensuales. Además de las revisiones regulares, esta práctica ayuda a detectar tempranamente cualquier cambio inusual.
- Deje de fumar. Fumar es un factor de riesgo para el cáncer de mama y muchos otros tipos de cáncer.
- Manténgase activo y coma sano para promover el bienestar general y reducir el riesgo.



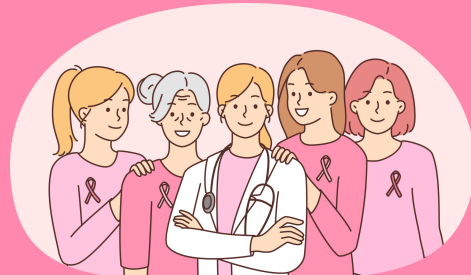
**LOCALIZA UN
PROVEEDOR**



**PROGRAME
UNA CITA**

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- Un bulto en el pecho o la axila, con o sin dolor.
- Cambio en la forma o el tamaño del pecho.
- Hoyuelos o arrugas en la piel del pecho.
- Un pezón que se pliega hacia adentro.
- Secreción del pezón que no es leche materna, especialmente si es sanguinolenta.
- Piel del pecho escamosa, enrojecida, oscurecida o inflamada.
- Picazón, escamas, llagas o sarpullido en el pezón.
- Piel con textura similar a una cáscara de naranja.
- Ganglios inflamados cerca del pecho, clavícula o axila.



ALERGIAS DE OTOÑO

Con el otoño, llegan los estornudos, la congestión y la picazón en los ojos. El polen de ambrosía, el moho en las hojas y los alérgenos dentro de casa como el polvo y la caspa de mascotas pueden empeorar las alergias.

¿POR QUÉ AUMENTAN LAS ALERGIAS EN OTOÑO?

- El polen del "ragweed" (ambrosía) está más fuerte desde los finales de agosto hasta los principios de noviembre.
- El moho crece mucho en las hojas caídas y en la tierra.
- Los alérgenos en el hogar, como los ácaros del polvo y la caspa de mascotas, aumentan cuando pasamos más tiempo dentro de casa.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA MÉDICA

Si los medicamentos de libre venta no te ayudan o los síntomas se sienten más intensos de lo normal, lo mejor es consultar a un profesional de la salud. Un médico puede:

- Identificar qué te está causando las alergias.
- Ajustar su tratamiento o recetarte algo más efectivo.
- Darte consejos para evitar los alérgenos.
- Descartar cosas como asma o infección de los senos nasales.

[ENCUENTRE UN PROVEEDOR](#)
[VISITE UNA CLÍNICA UNITEDAG](#)


¿QUÉ ES EL POLEN DE AMBROSÍA?

Son partículas pequeñas en el aire que pueden causar tos, moqueo y picazón en la garganta en personas sensibles.



¡UN HALLOWEEN SALUDABLE!

Celebres Halloween o no, ya llegó la temporada de los excesos con alimentos azucarados. Este año, seamos proactivos y aspiremos a una temporada más saludable.

CONSEJOS PARA PEDIR DULCES

-  **Coman antes de salir:** Una comida saludable ayuda a evitar comer dulces de más.
-  **¡A moverse!** Convierte el "truco o trato" en una actividad divertida y activa. Caminen por el barrio, pónganse una meta y háganlo un reto familiar.
-  **Revisa antes de comer:** Siempre revisa los dulces antes de que los niños los coman. Checa fechas de caducidad e ingredientes desconocidos.

CONSEJOS PARA EL ANFITRIÓN

-  **Botanas:** Prueba fantasmas de plátano, bocas de manzana de monstruo o dedos de bruja de zanahoria.
-  **Diversión con comida:** Decora naranjas como calabazas o juega a pescar manzanas.
-  **Muévanse:** Bailen como zombies, corran como monstruos o lancen calabazas.
-  **Bebidas:** Evita refrescos. Ofrece agua, jugo o ponche de Halloween con fruta.

DELICIAS MÁS SALUDABLES

-  Mandarinas o naranjas decoradas como calabazas (con tinta no tóxica).
-  Cajas o bolsitas de jugo 100%.
-  Palomitas, galletas graham, fruta deshidratada, mezcla de frutos secos o chips de verduras.
-  Tubos o bolsitas de yogurt.
-  Chicle sin azúcar.


[APRENDE MÁS](#)


ILUMINANDO EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

Spring Health 

A medida que cambian las estaciones y el sol se oculta más temprano, es importante ser comprensivos con quienes nos rodean. Esta época del año puede ser difícil para muchos; millones de personas en Estados Unidos experimentan cambios en su ánimo y energía. Estar informados nos ayuda a apoyar mejor el bienestar de los empleados y a fomentar un ambiente de trabajo positivo y productivo.

¿QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL?

El Trastorno Afectivo Estacional (TAE) va más allá de la típica “depre invernal.” Es una forma de depresión que se repite cada temporada y se caracteriza por síntomas como dormir demasiado, aumento de peso, falta de energía y pérdida de interés en las actividades diarias.

EL IMPACTO DEL TAE LOS EMPLEADOS

Puede reducir la concentración, dificultar las relaciones sociales y bajar la productividad. Los empleados con TAE tienen hasta cuatro veces más probabilidades de faltar al trabajo o tener problemas de desempeño. Como es una condición recurrente que dura 4 a 5 meses, debe tomarse en serio.

FORMAS EN QUE SE PUEDE MANIFESTAR TAE

- Cambios en el apetito.
- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Estado de ánimo bajo persistente.
- Más ganas de dormir.
- Pérdida de interés en actividades y/o evitar situaciones sociales.

NO ESTÁS SOLO.

Si te sientes triste o decaído, busca ayuda. Hay apoyo disponible a través de Spring Health.

[PIDE AYUDA](#)

6 ESTRATEGIAS PARA MANEJAR TAE

Según Spring Health, las siguientes estrategias pueden ayudar a los empleados a gestionar el Trastorno Afectivo Estacional (TAE) de forma integral:

1. Busca la luz natural siempre que puedas.
2. Haz ejercicio regularmente; ayuda a la salud física y mental y puede ser tan efectivo como un medicamento para algunos.
3. Mantente conectado con familia y amigos.
4. Come una dieta balanceada y nutritiva para estabilizar energía y ánimo.
5. Practica técnicas para manejar el estrés.
6. Establece límites claros entre el trabajo y la vida personal.

[FUENTE](#)

PARA GERENTES

Regístrate en Spring Health y descubre los recursos para el lugar de trabajo, diseñados para ayudarte a liderar con confianza.

[REGÍSTRATE PARA SPRING HEALTH](#)



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 Miembros
unitedag.org/memberguide-sp

El Resumen de la Descripción del Plan (SPD)
[En español](#)

Directorio de proveedores en México
[En español](#)

