

# SALUDABLE BOLETIN MENSUAL

## noticias

UNDÉCIMA EDICIÓN | NOVIEMBRE 2025

- Introducción a la concientización sobre la diabetes
- Guía sobre la diabetes
- Recetas otoñales saludables para la diabetes
- Un momento histórico: Corte de cinta y celebración
- Todo sobre el Pase de Identificación de Salud Digital y su descarga
- Recursos para miembros, horarios

## Concientización sobre la diabetes



#### **Nuestros patrocinadores:**







Noviembre Nacional Concientización sobre la Diabetes, una ocasión para destacar una enfermedad que afecta a millones de estadounidenses. Tanto si vives con diabetes, cuidas a alguien que la padece o buscas un estilo de vida más saludable, la concientización es clave para la prevención y el buen control.

MÁS INFORMACIÓN



## CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA DIABETES



### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad que dura toda la vida y afecta la manera en que tu cuerpo usa los alimentos para obtener energía. Si tu cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa correctamente, el nivel de azúcar en la sangre sube. Con el tiempo, esto puede causar problemas de salud, como enfermedades del corazón, problemas en los riñones o problemas de la vista.

#### PREVENCIÓN Y VIDA SALUDABLE

- Consume alimentos integrales: Elige frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.
- Mantente activo: Intenta moverte al menos 30 minutos la mayoría de los días.
- Hidrátate: Reduce las bebidas azucaradas.
- Descansa lo suficiente: Dormir bien ayuda a mantener niveles de azúcar en sangre saludables.
- Controla el estrés: Prueba respiración profunda, estiramientos o escribir en un diario.





#### **RECURSOS**

A través de UnitedAg, Teladoc ofrece <u>Livongo</u>, una herramienta para controlar la diabetes. <u>Livongo</u> es una plataforma para manejar enfermedades crónicas, enfocada en la diabetes tipo 1 y 2. Ofrece un medidor conectado, tiras y lancetas ilimitadas, orientación personalizada y retroalimentación en tiempo real para los miembros.

#### **COMIENZA CON EL PROGRAMA Y RECIBE:**

- Un medidor de glucosa inteligente que se conecta a tu cuenta de Livongo
- Tiras y lancetas ilimitadas enviadas automáticamente a tu domicilio
- Apoyo personalizado de especialistas certificados en cuidado y educación sobre la diabetes.

\*La disponibilidad de Livongo depende del plan específico de UnitedAg. Pueden aplicarse requisitos de elegibilidad.



## GUÍA PARA COMPRENDER LA DIABETES

#### CONOCE LA DIFERENCIA

La diabetes afecta cómo el cuerpo usa la insulina, lo que eleva el azúcar en sangre. Entender los tipos de insulina ayuda a comprender la enfermedad.

Diabetes tipo 1: (<10 % de los casos) Es una enfermedad crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina. En estos casos, es necesario administrar insulina para que el cuerpo pueda usar la glucosa como energía y mantener niveles normales de azúcar en la sangre.

Diabetes tipo 2: (>90 % de los casos) Es una enfermedad crónica caracterizada por el desarrollo gradual de resistencia a la insulina en el cuerpo, que a veces se acompaña de una producción insuficiente de insulina. Se controla mediante cambios en el estilo de vida para reducir la resistencia a la insulina y, en algunos casos, con medicamentos.

Prediabetes: Se refiere a un estado de resistencia a la insulina que aún no ha avanzado a diabetes tipo 2. Es importante saber si se tiene alguna de estas condiciones para prevenir posibles complicaciones en el futuro.

#### SÍNTOMAS

En Estados Unidos, 1 de cada 3 personas tiene prediabetes, sin saberlo. Como los niveles altos de azúcar en la sangre desapercibidos, pueden pasar importante hacerse revisiones regulares con el médico.

#### Señales de alerta de azúcar alta en la sangre



- Orinar con frecuencia
- Sed persistente, aunque bebas líquidos
- Hambre excesiva, incluso con comidas regulares
- Fatiga intensa
- Visión borrosa
- Cicatrización lenta de cortes o moretones
- Pérdida de peso involuntaria (específica de la diabetes tipo 1)

#### SIGNOS DE ADVERTENCIA DE LA DIABETES TIPO 1

La diabetes tipo 1 frecuentemente se confunde con etapas de crecimiento, resfriados, gripe o infecciones urinarias. Conoce las señales de alerta.

- Dolores de cabeza Aumento del apetito
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Sed intensa
- Orinar con frecuencia
- Aliento con olor a fruta
- Fatiga y debilidad
- Respiración rápida y profunda



¡NO ESPERES, AGENDA TU CITA HOY!

**BUSCA UN DOCTOR** 





## RECETAS **OTOÑALES SALUDABLES** PARA LA DIABETES



El Día de Acción de Gracias es familia y buena comida; disfruta la temporada con recetas saludables para la diabetes.

#### Coliflor estilo puré de papas

Esta alternativa cremosa y baja en carbohidratos está llena de sabor v es el acompañamiento perfecto para el pavo o el asado.



#### Ingredients:

- 1 coliflor mediana, cortada en floretes
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

#### Preparación:

- 1. Cocina al vapor la coliflor y los dientes de ajo en una vaporera o hiérvelos en agua hasta que estén tiernos, aproximadamente 10-12 minutos.
- 2. Escurre y coloca en un tazón grande o en un procesador de alimentos.
- 3. Agrega el aceite de oliva o la mantequilla, la sal y la pimienta, y machaca hasta obtener una textura suave, o procesa en el procesador de alimentos hasta que quede cremoso.
- 4. Sirve caliente como guarnición.

#### Pastel de calabaza bajo en azúcar

Pastel de calabaza bajo en azúcar, todo el sabor sin subir el azúcar en sangre.



#### Ingredients:

- 1 lata (15 oz) de puré de calabaza
- 1/2 taza de sustituto del azúcar (como Stevia o Monk Fruit)
- 1 cucharilla de canela

- 1/2 cucharadita de iengibre
- 2 huevos grandes 1/4 cucharadita de nuez moscada
  - 1/4 cucharadita de sal
  - 1 cucharadita de extracto de vainilla
  - 1 base de tarta integral va preparada

#### Preparación:

- 1. Precalienta el horno a 375 °F.
- 2. En un tazón grande, bate la calabaza, los huevos, el sustituto del azúcar, la canela, el jengibre, la nuez moscada, la sal y el extracto de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3. Coloca la mezcla en la base de tarta y alisa la superficie.
- 4. Hornea durante 40-45 minutos, o hasta que el relleno esté firme y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
- 5. Deje enfriar el pastel antes de servir. Refrigere las sobras.

RECETAS ADICIONALES





### UN MOMENTO HISTÓRICO: CORTE DE CINTA Y CELEBRACIÓN



La noche del 30 de Octubre de 2025, UnitedAg celebró un logro para la comunidad de Salinas, CA, con la gran apertura de la nueva Oficina de Membresía y Clínica de Bienestar en 275 W. Laurel Drive. El evento reunió a miembros de la comunidad, líderes locales y profesionales del sector para una velada de networking, deliciosos bocados, rifas y buena compañía.



Los invitados tuvieron la oportunidad de conocer a nuestro personal regional, al equipo clínico y a los miembros de la junta, además de informarse sobre nuestros esfuerzos continuos para apoyar a la comunidad.

La CEO Kirti Mutatkar reafirmó su compromiso con la comunidad de Salinas y presentó emocionantes planes para **ampliar el horario de la clínica, incluyendo disponibilidad los sábados próximamente.** 

Con las nuevas instalaciones, los miembros pueden aprovechar al máximo sus beneficios de UUnitedAg en un ambiente amigable y de apoyo.. Esta reapertura resalta el compromiso continuo de UnitedAg con la comunidad agrícola, haciendo del evento algo significativo e inolvidable.







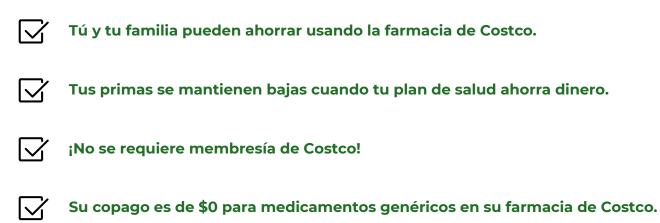


## **\*** SmithRx

#### GENÉRICOS GRATIS EN LA FARMACIA COSTCO

¡Los miembros pueden seguir disfrutando de un copago de \$0 en genéricos!

Programa Cero Genéricos - En colaboración con SmithRx, nuestros miembros pueden seguir ahorrando en genéricos de Nivel 1 con copago de \$0 para una amplia selecion de medicamentos a través de las farmacias Costco, resultando en más acceso a menos costo. Para los miembros inscritos en planes compatibles con HSA, estos mismos medicamentos están disponibles por solo \$9, ofreciendo un valor y conveniencia excepcionales.



Haz tu pedido de recetas cómodamente a través de la aplicación de Costco.

Más de 500 farmacias Costco convenientemente ubicadas en todo el país.

Llama a la farmacia Costco mas cercana y transfiere tus recetas y empieza a ahorrar hoy mismo.







#### CÓMO PREPARARSE PARA EL CAMBIO EN LA FARMACIA

A partir del 1 de enero, UnitedAg transferirá su red de farmacias de Costco a SmithRx. Para facilitar la transición, recomendamos a nuestros miembros que se preparen descargando el Pase de Identificación de Salud Digital, que les brinda acceso rápido y seguro a su tarjeta de identificación de beneficios de salud, en cualquier momento y lugar, con actualizaciones en tiempo real.

Con solo unos toques, podrá ver su identificación digital de miembro y compartir los detalles de su cobertura con los proveedores, todo desde su dispositivo móvil. **Disponible para Apple Wallet y Google Wallet.** 

#### DESCARGAR TU PASE DE IDENTIFICACIÓN DE SALUD DIGITAL

STEP 1

Visita **unitedag.org/digitalhealthpass** o escanea el código QR a continuación y completa la información requerida:

STEP 2

Ingresa su información:

- Nombre y apellido
- Fecha de nacimiento
- Código postal
- Plan de salud
- Últimos 4 dígitos de tu número de Seguro Social

STEP 3

Visualiza tu tarjeta y toca para añadirla a Apple Wallet o Google Wallet. ¡Listo! Luego solo abre tu billetera en el dispositivo para acceder a tu identificación digital.



#### INICIATIVA Q-4-Q1: CARRERA POR DESCARGAR

DESCARGA AHORA TU IDENTIFICACIÓN DIGITAL: ¡DESCÁRGALA Y GANA! (¡PODRÍAS GANAR 50 DÓLARES!)

Con el éxito de la campaña Race to Enroll, presentamos una nueva campaña esta temporada: ¡te invitamos a participar en nuestra iniciativa de Descarga del Pase de Salud Digital! Del 1 de Diciembre de 2025 al 31 de Marzo de 2026, sortearemos dos tarjetas de regalo de \$50 cada mes. ¡Solo tienes que añadir el pase de identificación de salud digital y participarás para ganar!



## SALUDABLE Recursos para miembros

A continuación se encuentran enlaces e información importantes para ayudarlo a comprender y acceder a sus beneficios de salud.

#### Servicio al Miembro

Servicio al Miembro 800.223.4590

memberservices@unitedag.org

Servicio de Portavoz para el 800.223.4590

memberadvocate@unitedag.org Miembro:

Servicio de mensajes de texto Español: 949.524.4877

Inglés: 949.594.0788

Horas de Servicio

Luenes - Viernes 6:30 am - 5:30 pm

Sabado 7:00 am - 3:30 pm

#### Horario festivo de la Clínica de Salud y Bienestar

Acción de aracias Cerrado

Viernes después de Acción de Gracias Horario de cierre: 12 p.m.

Nochebuena Cerrado

Navidad Cerrado

Cerrado Año nuevo

#### Socios de la red

877.877.7981 UnitedAg Clínicas de Salud y Bienestar

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

877.908.6024 Costco Health Solutions (Farmacia)

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 <u>En español</u>

Preguntas frecuentes de farmacia y formularios de Costco

unitedag.org/chs





# SALUDABLE BOLETIN MENSUAL

## noticias sobre su plan de salud

### **EDITORES Y COLABORADORAS**

**EDITORES** 

Maribel Ochoa Directora de Comunicaciones y Membresía

Jackie Resendiz Coordinadora de Comunicaciones

Jessica Lopez Coordinadora de Comunicaciones y Membresía SAIN

Richard Tran
Especialista en Comunicaciones Digitales

#### **COLABORADORAS**

Dr. Rosemary Ku Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health