

SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE



¡ABIERTO LOS SÁBADOS!

La Clínica de Salud y Bienestar de Salinas ofrece atención todos los sábados de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

CONTENIDO DEL MES

- 03 | Iniciativas de bienestar de enero a junio de 2026
- 04 | Iniciativas de bienestar de julio a diciembre de 2026
- 05 | La importancia del examen físico anual
- 06 | Cuidado respiratorio durante las épocas de frío
- 07 | Sin culpa por los propósitos: rutinas realistas que puedes construir
- 08 | Alimentos ricos en nutrientes: las frutas y verduras con mayores beneficios
- 09 | Su red de salud
- 10 | Cómo aprovechar al máximo sus beneficios de salud
- 11 | Su identificación de salud de 2026
- 12 | Herramienta de búsqueda de SmithRx
- 13 | Próxima apertura de clínica en el condado de Shasta
- 14 | Recursos y enlaces útiles para miembros



LOS CHEQUEOS MÉDICOS ANUALES

INICIATIVA DE BIENESTAR DE ESTE MES

La importancia de los chequeos anuales

Muchas personas posponen su chequeo médico anual porque se sienten bien. Sin embargo, la atención preventiva es una de las mejores formas de identificar y tratar problemas de salud antes de que se agraven. Estos exámenes permiten detectar padecimientos ocultos y posibles riesgos para la salud. En personas generalmente sanas, se recomienda realizar un examen físico una vez al año, así como recibir la vacuna anual contra la influenza.

¿Por qué es importante el chequeo anual?

Detección temprana

Los exámenes físicos anuales ayudan a detectar a tiempo riesgos como la hipertensión y la diabetes, mejorando el tratamiento y promoviendo una vida más saludable.

Salud personalizada

En tu chequeo anual, puedes hablar con tu médico sobre tu estilo de vida, alimentación y ejercicio. Recibirás consejos personalizados para mantener o mejorar tu salud.

Establecer un punto de referencia

Los chequeos regulares sirven como referencia para tu salud, facilitando el seguimiento de cambios y ayudando a tomar decisiones informadas.

Exámenes preventivos

Los chequeos médicos suelen incluir pruebas para detectar enfermedades como cáncer, problemas cardíacos y osteoporosis, lo que permite identificarlas a tiempo, cuando el tratamiento es más efectivo.

Chequeo de medicamentos

Si tomas medicamentos, el chequeo anual es una oportunidad para revisarlos con tu médico y asegurarte de que las dosis y los fármacos sigan siendo adecuados para tu salud.

¡Programa tu chequeo anual hoy!

Visita una Clínica de Salud y Bienestar de UnitedAg:



ua.clinic



877-877-7981



[Buscar un médico](#)



800-223-4590

Prioriza tu salud siguiendo estos 5 consejos

Dieta Saludable:

Concéntrate en una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros.



Ejercicio Regular:

Apunta al menos a 150 minutos de ejercicio moderado por semana.



Mantente Hidratado:

Bebe suficiente agua durante el día para mantener tu cuerpo hidratado.



Manejar el Estrés:

Encuentra formas saludables de manejar el estrés, como la meditación, el yoga o pasar tiempo con seres queridos.



Duerme Suficiente:

Apunta a 7-8 horas de sueño de calidad cada noche para apoyar la salud y el bienestar general.



BIENESTAR EN 2026: INCENTIVOS DE SALUD

En UnitedAg, el bienestar impulsa una fuerza laboral próspera. Nuestras iniciativas 2026 apoyan la salud física y mental, mejoran la moral y fomentan una cultura laboral positiva.

Trabajamos con organizaciones miembros para ofrecer programas y recursos que hacen el bienestar simple y valioso para cada equipo. Descubre las iniciativas de bienestar 2026.



ENERO

Examen físico anual

La importancia del examen físico anual

FEBRERO

Construyendo hábitos saludables para un corazón sano

Conciencia sobre la salud del corazón

MARZO

Comprendiendo la salud autoinmune

Conciencia sobre enfermedades autoinmunes

ABRIL

Cuida su vista

Conciencia sobre la salud ocular

MAYO

Busque apoyo

Cuidado de la salud mental de los hombres

JUNIO

Duerme bien, vive bien

Mes del buen dormir



UNIDOS, PODEMOS CULTIVAR UNA FUERZA LABORAL AGRÍCOLA MÁS FUERTE, SALUDABLE Y RESILIENTE.

Cada mes ofrecemos temas, eventos y actividades para inspirar hábitos saludables y fortalecer las conexiones.

¿Listo para llevar el **bienestar a su lugar de trabajo**?

¡Contacte a su **Gerente de Servicios al Cliente** y descubra más!

JULIO

Disfruta del sol de manera segura
Protección solar y exposición a rayos UV

AGOSTO

Conoce las señales
Concienciación sobre el cáncer de ovario

SEPTIEMBRE

Mantente saludable en la temporada de gripe
Vacunas contra la gripe

OCTUBRE

La detección temprana importa
Conciencia sobre el cáncer de mama

NOVIEMBRE

Maneje su riesgo
Concienciación sobre la diabetes

DICIEMBRE

Intestino sano, vida saludable
Salud digestiva



CUIDADO DE LA SALUD RESPIRATORIA DURANTE LA TEMPORADA DE FRÍO



Durante las temporadas más frías, aumentan las enfermedades respiratorias como la influenza, el resfriado común, el VRS, la bronquitis y la neumonía. Proteger la salud es clave, especialmente para niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

¿Por qué aumentan las enfermedades respiratorias en invierno?



El aire frío y seco, que irrita las vías respiratorias.



Pasamos más tiempo en lugares cerrados, lo que facilita el contagio.



Cambios de temperatura y menor luz solar que debilitan el sistema inmunológico.

Estas condiciones permiten que los virus se propaguen con mayor facilidad y pueden provocar complicaciones si no se atienden a tiempo.

Formas de proteger su salud respiratoria

1. Fortalece su sistema inmunológico

Una alimentación balanceada, un buen descanso y la actividad física son clave para mantenerse fuerte.

2. Mantente hidratado

El frío puede causar deshidratación sin que lo notes. Mantener las mucosas hidratadas ayuda a fortalecer la defensa contra las infecciones.

3. Usa mascarilla en lugares de alto riesgo

Especialmente útil en lugares cerrados y con mucha gente, o cuando alguien cerca está enfermo.

4. Evita cambios bruscos de temperatura

Los cambios bruscos entre ambientes cálidos y fríos pueden debilitar las defensas respiratorias.

5. Ventila los espacios

El aire fresco ayuda a reducir los virus en el ambiente.

¿Cuándo es necesario acudir al médico?

Si presentas alguno de los siguientes síntomas, por favor contacta a un profesional de la salud. Una evaluación temprana puede reducir el riesgo de complicaciones, como neumonía o el empeoramiento del asma.

- Fiebre persistente
- Dificultad para respirar
- Tos intensa o prolongada
- Dolor en el pecho
- Silbido al respirar
- Cansancio inusual o extremo

Visita tu clínica de salud y bienestar más cercana

¿Sabías que UnitedAg cuenta con clínicas de salud y bienestar en California?

¡Agenda tu próxima visita con nosotros!

Visita [ua.clinic](#) o llama al 877.877.7981 para agendar tu cita.

- Chico
- Colusa
- Salinas
- Santa María
- Turlock
- Visalia
- Redding (Ubicación próximamente)





METAS SIN CULPA ESTE AÑO NUEVO: ROUTINAS REALISTAS QUE SÍ PUEDES INCORPORAR

Hacer propósitos al inicio del año es una tradición que viene desde los antiguos babilonios, ¡hace más de 4,000 años! Los romanos antiguos y los caballeros medievales continuaron la costumbre miles de años después, así que alguien debió haber logrado cumplir sus metas.

Pero, ¿por qué nos cuesta tanto comer más saludable, mantener una rutina de ejercicio o encontrar la forma de terminar toda la ropa sucia?

Existen muchas razones por las que esto nos resulta difícil. El objetivo es demasiado grande. No pensamos en el “por qué” detrás del propósito. Puede que no estemos listos para cambiar. Existen tantas excusas como personas que hacen propósitos. Ya sea que te guste o no establecer metas, existen formas de cambiar tus hábitos sin frustrarte.

Comienza con pequeños pasos

Mantén su cambio deseado manejable. Al pensar en lo que quieres lograr, determina cuáles podrían ser los primeros pasos y haz de eso tu meta inicial. Existen muchas herramientas y sugerencias que pueden ayudarte a lograrlo. Si necesitas ayuda para dividir tus objetivos en pasos pequeños, considera:

La regla de los 2 minutos

Haz primero las tareas pequeñas para impulsar las grandes. Todo lo que tome 2 minutos o menos, hazlo ya.

Metas básicas

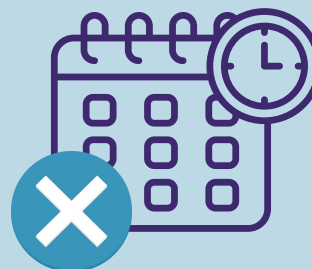
Las metas pequeñas son victorias que se suman y te ayudan a alcanzar objetivos más ambiciosos.

Regla de los 5 segundos

Interrumpe la duda: haz una cuenta regresiva 5-4-3-2-1 tan pronto sientas el impulso de hacer algo.

Utiliza el sistema de objetivos SMART

Establece metas que sean **E**specíficas, **M**edibles, **A**lcanzables, **R**elevantes y con un plazo definido.



80%

de las personas abandona sus propósitos de Año Nuevo en los primeros meses.



RICOS EN NUTRIENTES: ¿QUÉ FRUTAS Y VERDURAS TE BRINDAN MÁS BENEFICIOS?

Comer saludable empieza por tomar decisiones conscientes sobre los alimentos, que incluyen una gran cantidad de frutas y verduras frescas, proteínas magras, cereales integrales y la menor cantidad posible de alimentos procesados. Aunque esto suena sencillo, en el día a día puede resultar difícil.

Elegir alimentos ricos en nutrientes puede facilitar una alimentación saludable. Aunque algunas frutas y verduras aportan más vitaminas, minerales y fibra que otras, todas ofrecen beneficios para la salud. No hay malas elecciones, solo mejores.



Un consejo es empezar el día con un plato de desayuno base de granos, delicioso y rico en nutrientes, es una manera sencilla de apoyar una buena nutrición, especialmente cuando se incluyen frutas y verduras potentes con el mayor impacto nutricional.

Frutas y verduras súper nutritivas

- Mora
- Fresa
- Kiwi
- Toronja
- Naranja
- Repollo
- Acelga
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col rizada (kale)

Pollo al horno con coles de Bruselas

Rinde: 6 porciones | Preparación: 15 min | Tiempo total: 1 hora

Ingredientes

- 2 tazas de coles de Bruselas, cortadas por la mitad
- 1 manzana roja, cortada en rodajas
- 1 paquete de jamón (4 oz / 115 g), en cubos o en rebanadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharadita de romero fresco picado (o tu hierba favorita)
- 6 muslos de pollo sin piel ni hueso
- Sal y pimienta negra molida al gusto

Preparation:

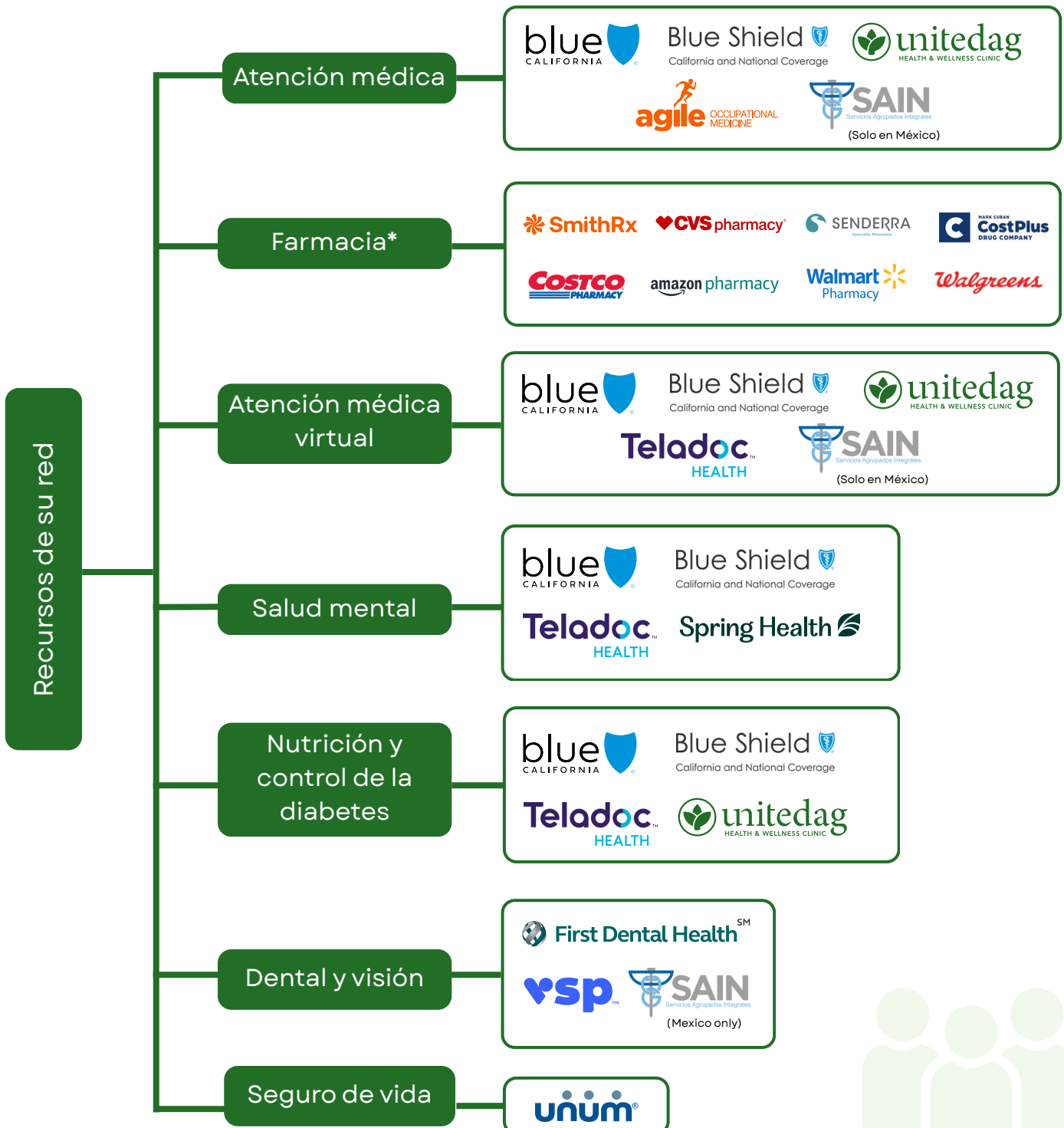
- Precalienta el horno a 220 °C (425 °F).
- En un plato hondo, mezcla las coles de Bruselas, la manzana y el jamón con 1 cucharada de aceite de oliva y el romero. Extiende la mezcla en una sola capa sobre una bandeja de horno cubierta con papel pergamino.
- En el plato hondol, mezcla el pollo con la cucharada de aceite restante. Coloca los muslos de pollo entre las verduras en la bandeja. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Hornea en el horno precalentado, removiendo la mezcla de coles de Bruselas cada 15 minutos, hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, aproximadamente 40 a 45 minutos. La temperatura interna del pollo debe ser de al menos 74 °C (165 °F)



Información nutricional: 1 muslo de pollo, ½ taza de verduras (por porción)

Calorías: 212 | Grasas totales: 24 g | Grasas saturadas: 7 g | Sodio: 420 mg | Colesterol: 150 mg
Carbohidratos totales: 8 g | Fibra: 2 g | Azúcares: 3 g | Proteínas: 30 g | Potasio: 450 mg

CONOZCA SU RED DE SALUD



*Más de 65,000 farmacias disponibles en todo el país y en Mexico

ESTRATEGIAS PARA OPTIMIZAR SU SALUD EN 2026

Como miembro de UnitedAg, tienes acceso a una amplia variedad de beneficios sin copago, incluyendo atención preventiva, servicios de salud mental, la red transfronteriza SAIN y nuestro programa de medicamentos genéricos sin copago. Todo esto está diseñado para ayudarte a reducir costos y facilitar tu acceso a atención médica de calidad, para que puedas enfocarte en lo más importante: tu bienestar.



Clínicas de UnitedAg

Todos los planes incluyen acceso a las Clínicas UnitedAg, tanto de manera presencial como virtual, y además permiten aprovechar los bajos costos o copago cero en los servicios de atención preventiva.



Beneficios de Salud Mental

Todos los planes incluyen acceso a la red de Spring Health, que ofrece 10 visitas sin copago. Terapia, coaching, soporte bajo demanda y atención para condiciones complejas, todo en un mismo lugar.



Red Transfronteriza SAIN

Todos los planes incluyen acceso a nuestra Red Transfronteriza **SAIN**, con más de 150 proveedores, lo que permite a los miembros ahorrar cientos de miles de dólares mientras reciben atención de calidad.



Medicamentos Genéricos sin Copago

En asociación con la red de farmacias **SmithRx**, los miembros pueden ahorrar en medicamentos genéricos al surtir sus recetas en las farmacias Costco a nivel nacional.

Herramientas y Recursos Digitales

A través del portal de salud, la aplicación de beneficios y el pase de salud digital, brindamos a las empresas miembros y a sus empleados acceso a documentos del plan y recursos que facilitan la gestión de su atención médica. Con un solo clic, los miembros pueden consultar y administrar todos sus beneficios de salud de manera sencilla.



UnitedAg Health Portal

Tome el control de su salud con el Portal de Salud: administre su plan y acceda a sus herramientas de manera rápida y sencilla.



Aplicación UnitedAg Benefits Connect

Acceda a sus beneficios de salud al instante: consulte su información y su tarjeta de identificación en cualquier momento y lugar.



Pase de Salud Digital

El Pase de Identificación de Salud Digital permite a los miembros acceder y compartir rápidamente su identificación de salud en cualquier momento, desde Apple Wallet o Google Wallet.



Búsqueda de Medicamentos

Búsqueda de Medicamentos **SmithRx**: encuentra rápidamente información sobre tus recetas, incluyendo cobertura, precios y alternativas, todo en una herramienta fácil de usar.



DESCUBRE LOS CAMBIOS EN SU TARJETA DE SALUD 2026

TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE 2026

Nuevo copago de receta

EL ANVERSO DE LA TARJETA

blue CALIFORNIA **unitedag** UNITED AGRICULTURAL BENEFIT TRUST

Member Name: John Doe
Member ID: UBT1234A0567

Employer Number: 01234-000
Employer Name: ABC Farming Co.
Plan Name: PPO 1500

Dependent(s): Jane Doe

In Network Copay: Office Visit: \$25
Rx CoPay: \$15/\$40/\$60

ER: N/A
Urgent: \$25
Specialist: \$25

Annual Deductible: In / (Out) Network
Med Indiv: \$1,500 / (\$4,000) Fam: \$3,000 / (\$8,000)
Rx: \$N/A

Annual Out-of-Pocket Max: In / (Out) Network
Indiv: \$5,000 / (\$13,000) Fam: \$10,000 / (\$26,000)
Rx Group #: UABT RxBIN: 028389 RxPCN: 4005

Member Inquiries: 800.223.4599

rev. 1/1/2026

Fecha de revisión

Nuevo BIN de farmacia

Nuevo número PCN de farmacia

Número de atención al miembro de farmacia y portal para miembros

LA PARTE POSTERIOR DE LA TARJETA

blue of california **unitedag**

Participants: Use Blue Shield of California Preferred physicians and hospitals (the PPO Network) to receive maximum benefits.

Providers: File all claims with your local BCBS plan or, when Medicare is primary, file all Medicare claims with Medicare.

Blue Shield of California, an independent member of the Blue Shield Association, provides administrative services only and does not assume any financial risk or obligation with respect to claims.

www.blueshieldca.com/networkPPO

800-541-6652 BSC Provider Customer Svc
800-223-4590 Eligibility/Benefits Verification
800-810-2583 Locate Provider Outside CA
800-541-6652 Pre-Auth/Prior-Auth
800-835-2362 Telemedicine Services
877-877-7981 Health & Wellness Clinics
833-573-7797 Pharmacy Benefits*
https://member.mysmithrx.com

* Contracts separately with group

Send CA Medical claims: Blue Shield of California, P.O. Box 272540, Chico, CA 95927-2540

Rx Claims Submission: SmithRx, P.O. Box 994, Lehi, UT 84043

Mental Health Support: Phone: (855) 629-0554, unitedag.springhealth.com

Payor ID: UAGBT
* Pharmacy benefit administrator

SmithRx

Nuevo logotipo

Nueva dirección para reclamaciones de farmacia

Importante: Asegúrate de desechar su tarjeta de identificación antigua y reemplazarla por su **nueva tarjeta de identificación (2026)**, ya que la tarjeta anterior dejará de ser válida a partir del 1 de enero de 2026.

TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE 2025

EL ANVERSO DE LA TARJETA

Blue Shield **unitedag** UNITED AGRICULTURAL BENEFIT TRUST

California and National Coverage

Member Name: John Doe
Member ID: UBT1234G5678

Employer Number: 00123-001
Employer Name: ABC Farms (TERM 08/23)

Dependents Placeholder

In Network Copay: Office Visit: \$15
Rx CoPay: \$15/\$40/\$60

ER: \$15
Urgent: \$15
Specialist: \$15

Annual Deductible: In / (Out) Network
Medical Indiv: \$N/A / (\$N/A) Fam: \$N/A / (\$N/A)
Rx: \$N/A

Annual Out-of-Pocket Max: Medical In / (Out) Network
Indiv: \$2,500 / (\$10,000) Fam: \$7,500 / (No Limit)

Rx Group #: UBT RxBIN: 016127 RxPCN: CWHS

rev. 01/01/2023

LA PARTE POSTERIOR DE LA TARJETA

blue of california **unitedag**

Participants: Use Blue Shield of California Preferred physicians and hospitals (the PPO Network) to receive maximum benefits.

Providers: File all claims with your local BCBS plan or, when Medicare is primary, file all Medicare claims with Medicare.

Blue Shield of California, an independent member of the Blue Shield Association, provides administrative services only and does not assume any financial risk or obligation with respect to claims.

www.blueshieldca.com/networkPPO

800-541-6652 BSC Provider Customer Svc
800-223-4590 Eligibility Verification
800-810-2583 Locate Provider Outside CA
800-541-6652 Pre-Auth/Prior-Auth
877-808-6024 Pharmacy Benefits*
800-835-2362 Telemedicine Services

*Contracts separately with Group

Send CA Medical claims to: Blue Shield of California, P.O. Box 272540, Chico, CA 95927-2540

Send Dental/Vision claims to: UnitedAg, P.O. Box 2428, Farmington Hills, MI 48333

Rx Claims Submission: Costco Health Solutions, P.O. Box 999, Appleton, WI 54912
*Pharmacy Benefit Manager

Costco **Health Solutions**

SmithRx Buscador

Puede usar la Herramienta de Búsqueda del Formulario de UnitedAg para buscar su medicamento y ver los detalles de cobertura. Esta herramienta le permite verificar rápidamente si un fármaco está incluido en el formulario y comprender la información relacionada con los costos.



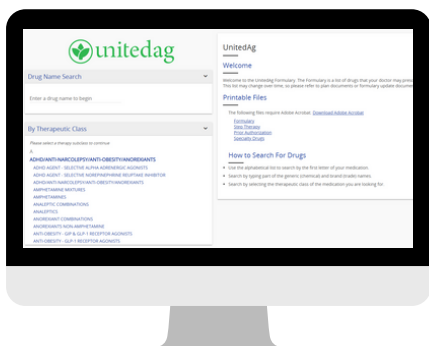
¿Qué es un formulario de medicamentos?

Un formulario es una lista de medicamentos de marca y genéricos que están cubiertos por su plan de beneficios. Los formularios pueden variar según el plan.

SmithRx revisa regularmente esta lista tomando en cuenta guías clínicas, seguridad, efectividad y costos. Que un medicamento esté en el formulario no garantiza su cobertura, y **la lista puede cambiar con el tiempo**.

¿Cómo utilizo la Herramienta del Formulario de UnitedAg?

1. Inicie sesión en su **Portal de Salud de UnitedAg**.
2. En el **tablero principal** (la página de bienvenida), haga clic en Recursos para abrir el menú desplegable
3. Haga clic en Lista de Medicamentos del Formulario RxFlex
4. Seleccione Iniciar Búsqueda de Medicamento
5. Ingrese el nombre del medicamento que desea buscar



¿NO ESTÁ REGISTRADO?

Portal de Salud

Escanee el código QR o visite:
unitedag.org/healthportal

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE

¿Dificultades para acceder al portal de salud o buscar un medicamento? El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle.



800-223-4590



Mensajes de texto

Espanol: 949.524.4877

English: 949.594.0788



NUEVA CLÍNICA DE SALUD Y BIENESTAR PRÓXIMAMENTE EN EL CONDADO DE SHASTA

AMPLIANDO EL ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA

APERTURA A PRINCIPIOS DE MARZO DE 2026

UnitedAg se complace en compartir los planes para la Clínica de Salud y Bienestar de Redding, programada para abrir a principios de marzo. Esta nueva clínica brindará un mayor apoyo a nuestros miembros y a la comunidad agrícola, ofreciendo un acceso conveniente a atención de alta calidad y confianza—más cerca de donde viven y trabajan.

Mientras nos preparamos para la apertura, esperamos compartir actualizaciones y dar la bienvenida a los miembros a un espacio diseñado pensando en su salud, bienestar y agendas ocupadas, para satisfacer mejor sus necesidades de atención médica.



Horario de servicio:

Jueves, viernes y sábado
8:00 a.m. – 5:00 p.m.

Ubicación:

1950 Court St, Ste C
Redding, CA 96001

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 Miembro.....800.223.4590
.....memberadvocate@unitedag.org

Servicio de mensajes de texto.....English: 949.594.0788
.....Spanish: 949.524.4877



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
SmithRx (Farmacia).....833.573.7797
Servicio de Farmacia Especializada.....800.223.4590
Teladoc (Telemedicina).....800.835.2362
myStrength (Mental Health Care).....800.945.4355
Spring Health (Cuidado de la salud mental).....855.629.0554
First Dental Health (Servicios dentales).....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

El Resumen de la Descripción
del Plan (SPD)
[English](#) | [Spanish](#)

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





Agradecemos a todos nuestros
COLABORADORES



Conozca a su
proveedor de
atención primaria en
la Clínica de Salud y
Bienestar de Salinas.

Stanton Welsh, PA-C



¡Programe su cita hoy!

Convierta a la Clínica
de Salud y Bienestar de
Salinas en su clínica de
confianza.

