

# SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE



## ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES?

Aprende a reconocer las señales y a entender cómo las enfermedades autoinmunes afectan a más de 50 millones de personas.

*Foto cortesía de Plantel Nurseries, Inc.*

# CONTENIDO *del mes*

- 03 | Clínicas de Salud y Bienestar de UnitedAg: Anuncio Especial
- 04 | Conciencia sobre las Enfermedades Autoinmunes (Iniciativa de bienestar del mes)
- 06 | ¿Qué es la resiliencia?
- 07 | Dulces sueños: cómo mejorar su sueño
- 08 | Receta: Pollo al estilo griego con Arroz con limón y pistaches
- 09 | Calendario de seminarios web de HealthChats y CharlasSaludables 2026
- 10 | Iniciativas de bienestar corporativo para 2026
- II | Recursos y enlaces útiles para miembros



# Clínica de Salud y Bienestar de UnitedAg

## Su Clínica de Confianza

Nuestras Clínicas de Salud y Bienestar están abiertas para todos los empleados cubiertos por UnitedAg y sus dependientes.

Ofrecemos todo tipo de servicios, desde atención aguda y episódica hasta manejo de riesgos de salud y enfermedades, y mucho más. Además, todas las clínicas cuentan con atención primaria virtual bilingüe, para que los pacientes puedan consultar con un médico en el momento que más les convenga.

Agenda una cita llamando al **877.877.7981** o visitando [ua.clinic](http://ua.clinic).

## Encuentre una clínica cerca de usted

### Redding ¡Nueva ubicación!

1950 Court St, STE C,  
Redding, CA 96001

### Chico

1074 East Ave,  
Chico, CA 95926

### Colusa

412 4th St,  
Colusa, CA 95932

### Salinas

275 W Laurel Dr,  
STE C,  
Salinas, CA 93906

### Santa Maria

2605 S Miller St #100,  
Santa Maria, CA 93455

### Visalia

315 S Johnson St,  
Visalia, CA 93291

### Turlock

1080 Delbon Ave  
Turlock, CA 95382



## Clínica de Salud y Bienestar de Salinas

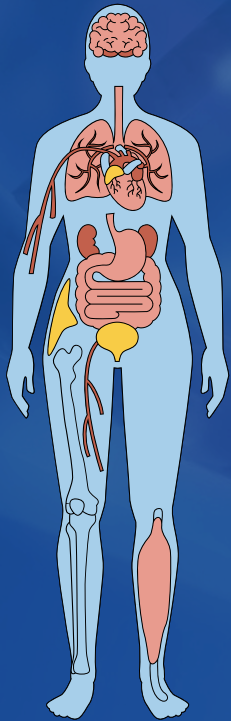
*La Clínica Salinas fue nombrada una de las tres mejores clínicas médicas en 2026*

Reconocida por BusinessRate, la Clínica de Salud y Bienestar de UnitedAg en Salinas está **entre las 3 mejores de Salinas en 2026**.



# ENFERMEDADES AUTOINMUNES

## ¿Qué son las enfermedades autoinmunes?



### Enfermedades autoinmunes

El sistema inmunológico trabaja las 24 horas del día para identificar y responder a posibles amenazas. Este sistema actúa como la defensa natural de su cuerpo, ayudándolo a protegerse de invasores dañinos como virus, bacterias y toxinas.

Sin embargo, en quienes padecen enfermedades autoinmunes, el sistema inmunológico se confunde. El cuerpo ataca por error sus propias células, tejidos y órganos, a menudo mediante la producción de autoanticuerpos u otras respuestas inmunológicas.

### ¿Qué causa las enfermedades autoinmunes?

Aunque la causa exacta de las enfermedades autoinmunes aún se desconoce, los científicos y médicos creen que pueden ser desencadenadas por una combinación de factores genéticos, del sistema inmunológico y ambientales. Entre los factores ambientales se incluyen: infecciones causadas por virus o bacterias, el estrés, componentes de la dieta como el gluten o los lácteos, contaminantes en los alimentos y sustancias contaminantes del entorno.

### Síntomas

Los síntomas de las enfermedades autoinmunes a veces pueden parecerse a otros problemas de salud comunes. Prestar atención a dónde y cómo cambian sus síntomas con el tiempo puede ayudar a identificar un posible problema.

Síntomas comunes:

- Enrojecimiento, calor, dolor o inflamación en una o varias partes del cuerpo.
- Sensación de cansancio constante (fatiga).
- Dolor o rigidez en las articulaciones.
- Debilidad o dolor muscular.
- Dificultad para respirar.
- Fiebre recurrente o intermitente.
- Pérdida de apetito.

El **80% de los diagnosticados** son mujeres.

**50 millones de personas** en Estados Unidos padecen **enfermedades autoinmunes**.

El **25% puede desarrollar más** de una **enfermedad autoinmune**.

**Más de 100** enfermedades crónicas **son autoinmunes**.





## ¿Qué es la resiliencia?

Aunque no puedes controlar todo lo que te sucede, las experiencias difíciles no tienen por qué definirte.

La resiliencia es la capacidad de adaptarse a experiencias difíciles de la vida. Desarrollar la resiliencia puede ayudarte a recuperarte de la adversidad y a manejar mejor el estrés en el futuro.

### Aquí tienes herramientas que puedes usar en momentos de alto estrés y adversidad:

- **Apóyese.** Busque apoyo en su familia y amistades para resolver problemas.
- **Practique la atención plena.** Estar presente le aporta esperanza y perspectiva.
- **Asuma responsabilidad.** Identifique lo que puede controlar y haga cambios.
- **Sea paciente.** Acepte lo que no puede controlar y mantenga la calma hasta que pase.
- **Ofrézcase para ayudar a otros.** Esto puede ayudarle a sentirse más fortalecido y conectado.
- **Practique el autocuidado.** Identifique qué actividades le ayudan a reducir las reacciones emocionales negativas y realícelas con frecuencia.

### Siete maneras de desarrollar más resiliencia cada día:

1. Piense en lo que puede controlar en el día a día.
2. Decida qué puede controlar y aprenda a aceptar los eventos difíciles que están fuera de su control.
3. Concéntrese en el momento presente. Evite pensar en lo que “debería haber sido diferente”.
4. Realice actividades físicas que liberen endorfinas.
5. Practique el autocuidado todos los días.
6. Identifique intereses que le ayuden a mantenerse conectado con otras personas.
7. Planifique acciones: involúcrese en áreas que estén alineadas con sus valores para sentirse más empoderado mientras aprende e incluso enseña a otros a resolver problemas.

\*Fuente: Información proporcionada por Spring Health.



### Sus beneficios con Spring Health

Spring Health—su beneficio de bienestar mental proporcionado por su empleador—puede ayudarle a manejar el estrés y a aprender cómo ser más resiliente. Es 100% confidencial, por lo que su información nunca será compartida con su empleador ni con nadie más.

Regístrese o inicie sesión para hablar con su Navegador de Atención, un profesional clínicamente licenciado que puede responder preguntas, programar citas de terapia en la misma semana y más.



### Obtenga apoyo confidencial:

[benefits.springhealth.com](https://benefits.springhealth.com)

### ¿Está en crisis?

Llame: 1-855-629-0554

(Seleccione la opción 2 para apoyo en crisis 24/7).



# DULCES SUEÑOS: CÓMO MEJORAR SU SUEÑO



Todos necesitamos más sueño. Puede parecer un lujo, pero es una necesidad funcional. Dormir regularmente menos del mínimo recomendado de siete horas por noche en adultos está relacionado con muchos problemas de salud. Estos incluyen:

- Función inmunitaria debilitada
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad cardíaca
- Trastornos del estado de ánimo
- Mayor riesgo de accidentes
- Obesidad

**MÁS DE 25%**  
de los adultos no duermen 7 horas cada noche.

**14.5%**  
de adultos tienen dificultad para conciliar el sueño.

**17.8%**  
de los adultos tiene dificultad para mantenerse dormido.

## Prepárate

Sabiendo que dormir es una de las cosas más importantes que su cuerpo necesita, crea un ambiente que favorezca el mejor descanso:

- Utiliza su recámara solo para dormir, no para ver la televisión.
- Mantén su recámara en silencio o usa sonidos relajantes como un ventilador, una app o una máquina de ruido blanco.
- Una habitación fresca y oscura le indica a su cuerpo que es hora de dormir. Baje las persianas y ajuste el termostato a una temperatura más fresca.
- Considere accesorios que mejoren la comodidad, como una almohada de soporte postural o sábanas refrescantes.

## La rutina trae descanso

Las decisiones diarias que tomas sobre qué y cuándo comes, cuánto bebes y su actividad física pueden influir en la calidad de su sueño. Y a la hora de acostarte, seguir una rutina puede ayudarte a conciliar el sueño.

- Evite comer demasiado tarde.
- Guarda los aparatos electrónicos dos horas antes de acostarse.
- Evite el alcohol.
- Tome un baño para relajarse.
- Pon una alarma para despertarse y otra para irse a la cama; la constancia es importante.
- Anota en un diario, una nota de voz o simplemente en su mente todo lo que te cause ansiedad.
- Imagínese una noche de sueño reparador e ininterrumpido.

Despertar después de una noche de sueño reparador es una de las mejores sensaciones de la vida. Prepararse para noches de buen descanso también traerá mejores días.

\*Fuente: Material proporcionado por Teladoc Health, Inc.

# Pollo al estilo griego con Arroz con limón y pistaches

Este plato desprende un delicioso aroma a limón, con sabores e ingredientes de inspiración mediterránea que saben a salud en cada bocado.

**RINDE 4 PORCIONES**  
**PREPARACIÓN: 10 MIN**  
**COCCIÓN: 1 HORA**



## INGREDIENTES

- 1.5 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 taza de arroz integral instantáneo crudo
- 283 gramos de espinacas congeladas y picadas, descongeladas y bien escurridas
- 2 tomates grandes (picados)
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 4 cucharadas de jugo de limón fresco, en dos porciones de 2 cucharadas cada una
- 4 cucharadas de pistaches tostados (sin cáscara) picados, divididos
- Media cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de orégano fresco finamente picado o 1 cucharadita de orégano seco (desmenuzado)
- 1 cucharada de eneldo fresco picado o 1 cucharadita de eneldo seco (desmenuzado)
- Media cucharadita de pimienta
- 4 medias pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (de aproximadamente 113 gramos cada una), desechando toda la grasa visible.
- 227 g de yogur natural sin grasa o bajo en grasa
- Orégano fresco, eneldo y ralladura de limón para decorar (opcional)

## PREPARACIÓN

Precale el horno a 375° F.

En una fuente para hornear de vidrio o metal de 20 cm, mezcle lo siguiente:

- Caldo
- Arroz
- Espinaca
- Tomates
- Ralladura de limón
- Pimienta
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Orégano
- Hierba de eneldo
- Canela

Coloca las pechugas de pollo, agrega un poco de la mezcla de arroz por encima y cubre con papel de aluminio.

Hornear durante 50 a 60 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. El centro ya no debe verse rosado y el arroz debe estar tierno. Mientras tanto, mezcla el yogur con 2 cucharaditas de jugo de limón.

Para servir, vierte la mezcla de yogur sobre el pollo, el arroz y las verduras. Espolvorea con los pistaches restantes.

Adorne con orégano, eneldo y ralladura de limón.

## NUTRICIÓN

*Tamaño de la porción:  
aproximadamente 85 gramos de pollo y 240 ml de arroz y verduras.*

Calorías: 308	Fibra: 6 g
Grasa total: 7 g	Carbohidratos: 29 g
Grasas saturadas: 2 g	Azúcares: 5 g
Sodio: 475 mg	Proteínas: 35 g
Colesterol: 78 mg	Potasio: 1043 mg



# charlas saludables

La serie de seminarios **HealthChats** de UnitedAg ofrece educación práctica sobre salud para sus miembros, con profesionales médicos que abordan temas como nutrición, salud mental, vacunación y prevención de enfermedades crónicas.

La serie en español, **CharlasSaludables**, ofrece los mismos recursos para los miembros hispanohablantes. Cada sesión de 30 minutos brinda consejos prácticos para un estilo de vida más saludable, facilitando así el acceso al bienestar. En conjunto, estos programas reflejan el compromiso de UnitedAg con el bienestar de sus miembros.

## CALENDARIO DE SEMINARIOS 2026

---

### Construyendo hábitos saludables

*Viernes, 20 de marzo*

Español (3:00 pm): [Ver la grabación](#)

Inglés (11:00 am): [Ver la grabación](#)

### Importancia de las vacunas

*Jueves, 17 de septiembre*

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

### Protegiendo su salud mental

*Viernes, 8 de mayo*

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

### Diabetes y prediabetes

*Jueves, 19 de noviembre*

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

### Nutrición

*Jueves, 16 de julio*

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

### Estado de ánimo y alimentación

*Viernes, 4 de diciembre*

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

Regístrese para CharlasSaludables o HealthChats a través de los enlaces anteriores o en línea en [unitedag.org/healthchats](https://unitedag.org/healthchats). La versión en español de cada seminario web, se lleva a cabo el mismo día que la sesión en inglés a las 3:00 p. m.



# BIENESTAR EN 2026

En UnitedAg, una fuerza laboral próspera comienza con la salud y el bienestar. Nuestras iniciativas de bienestar para 2026 apoyan la salud mental y física, mejoran la moral y fomentan una cultura laboral positiva. Descubra las iniciativas del primer trimestre y conozca lo que nos depara 2026.

¿Listo para llevar el bienestar a tu lugar de trabajo?

¡ Póngase en contacto con su [gerente de atención al cliente](#) para obtener más información!

## PRIMER TRIMESTRE

### ENERO

Chequeo anual

*La importancia de los chequeos anuales*

### FEBRERO

Construyendo hábitos saludables para un corazón sano

*Conciencia sobre la salud del corazón*

### MARZO

¿Qué son las enfermedades autoinmunes?

*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*

### 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*



# RECURSOS PARA MIEMBROS

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

## Servicio al Miembro

Servicio al Miembro.....800.223.4590  
[memberservices@unitedag.org](mailto:memberservices@unitedag.org)

Servicio de Portavoz para el Miembro.....800.223.4590  
[memberadvocate@unitedag.org](mailto:memberadvocate@unitedag.org)

Servicio de mensajes de texto.....Inglés: 949.594.0788  
Español: 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 de 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](https://unitedag.org/healthportal)

Clínicas de Salud y Bienestar  
en California  
[ua.clinic](https://ua.clinic)

Directorios de Socios de red  
[unitedag.org/networks](https://unitedag.org/networks)

Una guía rápida  
[unitedag.org/quickguide](https://unitedag.org/quickguide)

El Resumen de la Descripción  
del Plan (SPD)  
[unitedag.org/spd2026-sp](https://unitedag.org/spd2026-sp)

Directorio de proveedores en  
México  
[unitedag.org/saindirectory](https://unitedag.org/saindirectory)

*Agradecemos a todos nuestros*  
**COLABORADORES**



*Suscríbese a*  
**SALUDABLE**

[signup.unitedag.org/saludable](https://signup.unitedag.org/saludable)



**Suscríbese** para recibir el boletín informativo **Saludable** en su correo electrónico y manténgase informado, inspirado y saludable, mes tras mes.

