

SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE

NUEVO BENEFICIO DISPONIBLE BENEFIT AVAILABLE

Aprende sobre benefitSMART. Un nuevo beneficio de apoyo para cáncer y enfermedades autoinmunes.



CONTENIDO *del mes*

- 03 | benefitSMART: Respaldo para cáncer y enfermedades autoinmunes
- 04 | Proteja su vista (Iniciativa destacada de bienestar)
- 05 | Conozca sus beneficios para la visión
- 06 | Alergias estacionales: cómo prepararse y manejarlas
- 08 | Abril es Mes de Concientización sobre el Estrés
- 09 | Embajadores de Miembros de UnitedAg: ¿Quiénes son?
- 10 | Programación de webinars 2026 de HealthChats y CharlasSaludables
- 11 | Iniciativas de bienestar corporativo para 2026
- 12 | Recursos y enlaces útiles para miembros

Gracias al patrocinio de:



Respaldo para cáncer y enfermedades autoinmunes

Proporcionar una solución centrada en el paciente para el tratamiento del cáncer y las enfermedades autoinmunes.

Todo lo que bSMART ofrece:



Sin carga financiera: \$0 de gasto de bolsillo para servicios cubiertos.



Acceso más rápido a la atención.



“Educación, apoyo y elección.”



Segundas opiniones de expertos.

Descubre benefitSMART

UnitedAg benefitSMART (bSMART) Cancer Solutions pone a los miembros en primer lugar, ofreciendo un enfoque centrado en el paciente para el cuidado del cáncer y las enfermedades autoinmunes. Los miembros obtienen acceso más rápido a los tratamientos, segundas opiniones de expertos y orientación personalizada, lo que les brinda el conocimiento y el apoyo necesarios para tomar decisiones de salud informadas.

Con \$0 de gasto de bolsillo en los servicios cubiertos, bSMART también ayuda a reducir la carga financiera, permitiendo que los miembros se concentren en su salud y recuperación.

Si deseas obtener más información sobre **bSMART Cancer Solutions**, puedes comunicarte con nuestro equipo de **Servicio al Miembro**.

Llama a: 800.223.4590

Mensaje de texto: 949.524.4877

Correo: memberservices@unitedag.org

Testimonio de paciente:

“Eternamente agradecido. bSMART y este proceso han sido más que excepcionales.”

Proteja Su Vista

Conciencia sobre la salud ocular

Los exámenes de la vista pueden ayudarte a mantenerte sano a cualquier edad.

Bebés y niños pequeños

Detectar los problemas de visión a tiempo es clave para un desarrollo ocular saludable. Durante las consultas pediátricas, los bebés reciben revisiones visuales básicas. Si se detecta alguna anomalía, se le refiere a un oftalmólogo. Si todo está bien, se recomienda un examen ocular completo alrededor de los tres años.

Niños

Más de uno de cada cuatro niños en edad escolar tiene algún problema de visión, lo que puede afectar su capacidad de aprendizaje. Programe el examen de la vista anual de su hijo al inicio de cada año escolar.

Adultos

Más de 12 millones de estadounidenses mayores de 40 años tienen problemas de visión. Incluso con visión 20/20, es fundamental hacerse un examen ocular cada año. Los oftalmólogos de la red VSP pueden detectar más de 270 afecciones, como diabetes, hipertensión, glaucoma y retinopatía diabética.

¿Qué dicen sus ojos sobre su salud?

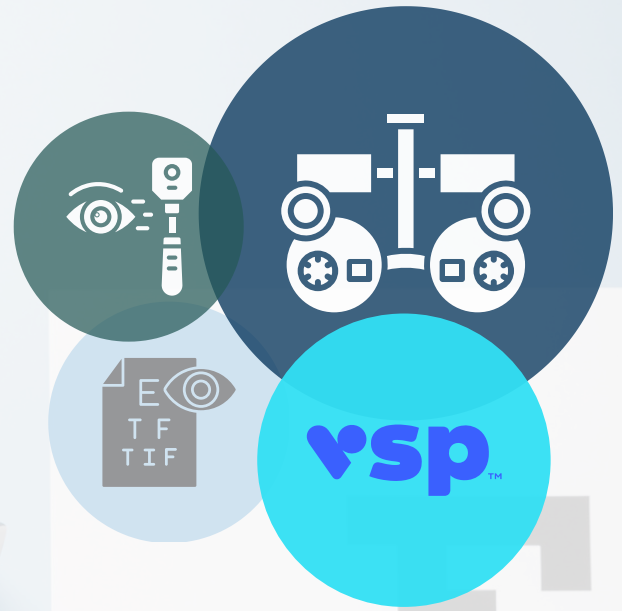
Cuidar de sus ojos ayuda a proteger su salud general. Afecciones como la diabetes y la hipertensión pueden detectarse a veces a través de cambios en los ojos. Un examen ocular rutinario puede revelar señales tempranas y ayudar a tratar estos problemas a tiempo.

Trastornos y enfermedades oculares comunes

- **Cataratas:** Opacidad del cristalino del ojo.
- **Retinopatía diabética:** daño en los vasos sanguíneos de la retina.
- **Glaucoma:** daño del nervio óptico, a menudo relacionado con una presión ocular elevada.
- **Degeneración macular relacionada con la edad:** pérdida de la visión central.

Enfermedades oculares comunes en personas con diabetes

- La retinopatía diabética puede causar ceguera si no se trata.
- Las cataratas son más comunes en personas con diabetes.
- El glaucoma puede provocar pérdida de la visión o ceguera si no se trata.



Personas mayores

La degeneración macular relacionada con la edad es la principal causa de pérdida de visión en estadounidenses de 65 años o más. Muchas de estas enfermedades oculares comienzan con síntomas sutiles, pero los exámenes anuales pueden ayudar a prevenir su progresión.



Visite a su médico de inmediato si:

- Ver líneas o puntos negros que no desaparecen.
- Note manchas rojas o visión borrosa.
- Note cambios repentino en la claridad de la visión.
- Tener dificultad para distinguir los colores.
- Tardar más de lo normal en adaptarse a la oscuridad.

Visite [vsp.com/eye-doctor](https://www.vsp.com/eye-doctor) o llame al 800.877.7195 (TTY: 711).

*Fuentes:

- Folleto promocional de VSP Vision Care
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](https://www.cdc.gov)



Conozca sus beneficios para la visión

Comprender VSP y cómo sacarle el máximo partido

UnitedAg ofrece beneficios de visión a través de **VSP® Vision Care**. Si cuenta con cobertura de visión a través de su empleador, este es el momento de aprovecharla al máximo.

Como miembro de **VSP® Vision Care**, tiene acceso a vsp.com y a la aplicación VSP Vision Care, con navegación sencilla y un panel personalizado para consultar su información de beneficios cuando la necesite.



Escanee el código QR o visite vsp.com/eye-doctor para encontrar un oftalmólogo de la red cerca de usted.



Acceda a su panel de VSP



Una vez que inicie sesión, **Mi Panel de Control** será su página de inicio. Allí podrá ver un resumen de sus beneficios, acceder a su historial de reclamaciones, y ver e imprimir su tarjeta de identificación de miembro, entre otras funciones.

Sección de Beneficios Personalizados



La sección **Mis Beneficios** muestra su historial de beneficios y una explicación de cómo usted y sus dependientes pueden utilizarlos.

Extras exclusivos para miembros de VSP



Como miembro, tiene acceso a ofertas exclusivas con ahorros de más de \$3,000 de VSP y otras marcas populares para el cuidado de la vista y el bienestar general. Inicie sesión en su cuenta de VSP y aproveche estas ofertas para ahorrar aún más.

Encuentre un médico de red VSP



Las posibilidades de búsqueda en la página **Buscar Un Doctor** son infinitas.


- Simplemente ingrese su código postal o dirección para encontrar una ubicación de la red VSP cerca de usted.
- Puede filtrar por idioma, servicios, productos y más.


Maximice sus ahorros al visitar una ubicación VSP Premier Edge™!

Busque el indicador naranja para encontrar una cerca de usted.

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios de la visión?

Nuestro Departamento de Servicios al Miembro está aquí para ayudarle.

 800-223-4590

 Mensajería de texto:
949-524-4877

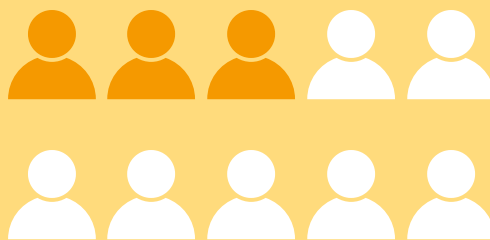
Cree una cuenta en vsp.com para aprovechar al máximo sus beneficios de la visión.



Alergias estacionales: cómo prepararse y manejarlas

A nadie le gustan las alergias estacionales

La nariz que gotea, los ojos con picazón, el dolor de garganta y la sensación de “mente nublada” afectan a personas en todo el mundo. Cuando el clima cambia de frío a cálido o viceversa, estos síntomas pueden aparecer de forma repentina y con mucha intensidad.



En todo el mundo, entre el **10% y el 30%** de la población tiene alergias estacionales.

¿Qué puede hacer contra las alergias estacionales?

Los tratamientos para las alergias estacionales son muy eficaces. Hay muchos medicamentos de venta libre y con receta que ayudan a controlar los síntomas. Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento nuevo. También puede hacer cambios en su estilo de vida para sentirse mejor.

El primer paso es identificar qué le provoca la alergia y evitar esos alérgenos. Su médico puede recomendarle tratamientos o medicamentos para reducir la inflamación y aliviar los síntomas.

Los tratamientos para la alergia sin receta incluyen:

Antihistamínicos

Estos medicamentos bloquean la producción de histamina y alivian la secreción nasal, el picor y los estornudos.

Descongestionantes

Estos pueden reducir la congestión, lo que facilita la respiración.

Corticosteroides

Ayudan a reducir la inflamación y a controlar la picazón, los estornudos y los síntomas nasales.

Alivio para ojos y nariz

Las gotas para los ojos y los aerosoles nasales ayudan a aliviar la picazón en los ojos y la nariz.

Los cambios simples en el estilo de vida incluyen:

- **Mantenerse hidratado** para apoyar el sistema inmunológico y la salud en general.
- **Consultar el pronóstico local de alergias para estar preparado.** Puede revisar los niveles de polen en línea o en su aplicación del clima. Sepa qué actividades evitar y en qué momentos.
- **Dormir lo suficiente**—entre siete y nueve horas cada noche—para fortalecer el sistema inmunológico y mantenerse con energía.
- **Manejar el estrés** mediante actividad física, atención plena, música, escritura u otras actividades creativas para ayudar a reducir el impacto en el sistema inmunológico.
- **Mantener una alimentación equilibrada** con frutas y verduras variadas, proteínas magras y cereales integrales para obtener vitaminas y minerales.

*Fuente: material proporcionado por Teladoc Health, Inc.



Refuerza su sistema inmunológico:

Considere los siguientes alimentos para ayudar a fortalecer su sistema inmunológico:



Betacaroteno (un antioxidante natural)

Pruebe alimentos como camote, espinacas, zanahorias, mangos, uvas, duraznos y más.



Vitamina C

Incluya frutas cítricas, bayas, melones, tomates, pimientos morrones y brócoli.



Vitamina D

Incluya pescados grasos, huevos, leche fortificada y otros productos lácteos.



Zinc

Pruebe carne de res, mariscos, germen de trigo, frijoles, nueces y tofu.



Probiotics

Incluya lácteos fermentados como yogur y kéfir, y alimentos fermentados como chucrut, kimchi, miso y tempeh.



Proteína

Encuéntrelo en leche, yogur, huevos, carne de res, pollo, mariscos, nueces, semillas, frijoles y lentejas.



Honey

Contiene agentes antimicrobianos con posibles beneficios para la salud. También puede ayudar a aliviar el dolor de garganta y la tos.

pruebe una (golden latte) Leche dorada

Rinde: 1 porción | Preparación: 3 min | Cocción: 5 min

Pruebe esta bebida caliente y relajante: la leche dorada, hecha con cúrcuma, canela y jengibre. Tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y digestivas.

Ingredientes

- 1 taza de leche baja en grasa y sin azúcar
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de cardamomo en polvo
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de miel (o jarabe de arce)

Preparation:

Mezcle los ingredientes en una cacerola pequeña a fuego bajo hasta que estén bien integrados y calientes. No deje que hierva. Caliente durante 2 a 3 minutos, moviendo o batiendo ocasionalmente hasta que esté humeante y ligeramente espumosa. Añada endulzante al gusto.



Información nutricional (por porción):



Calorías: 125 | Grasas totales: 3 g | Grasas saturadas: 0 g | Sodio: 102 mg | Colesterol: 0 mg
Carbohidratos totales: 25 g | Fibra: 3 g
Azúcares: 11 g | Proteína: 3 g | Potasio: 437 mg

*Fuente: material proporcionado por Teladoc Health, Inc.



Abril es **MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ESTRÉS**

Cada abril, el Mes Nacional de Sensibilización sobre el Estrés nos invita a reflexionar sobre cómo podemos apoyarnos a nosotros mismos y a los demás para reducirlo. Puede afectar el bienestar mental de muchas formas, desde la ansiedad y la depresión hasta el agotamiento y el cansancio emocional. Con el tiempo, puede debilitar la resiliencia y hacer que las personas se sientan sin control y abrumadas. Además, el estrés crónico también afecta la salud física, aumentando el riesgo de ataque cardíaco, presión arterial alta y derrame cerebral.

Hay muchas maneras de afrontar el estrés de forma efectiva:

Límites personales:

Aprenda a decir “no” a las demandas y compromisos que aumentan la sobrecarga de estrés. Establecer límites saludables le permitirá priorizar su bienestar y enfocarse en lo que realmente importa.

Pasatiempos y actividades:

Dedica tiempo a actividades que le brinden alegría y satisfacción. Ya sea el arte, las manualidades, la música, la jardinería o el deporte, los pasatiempos te dan un respiro del estrés y ayudan a renovar el ánimo.

Hábitos de vida saludables:

Dar prioridad al autocuidado, como dormir lo suficiente, llevar una alimentación nutritiva, realizar actividad física de forma regular (según sus posibilidades) y practicar técnicas de relajación, puede fortalecer su cuerpo y su mente frente a los efectos del estrés.

Reducir el estrés no es fácil, así que no dude en acercarse a Spring Health para recibir apoyo si se siente abrumado. Puede agendar una sesión de terapia, explorar ejercicios de autoayuda o hablar con un Care Navigator sobre cómo pueden apoyarle.

Manejo del tiempo:

En ocasiones, el estrés es resultado de una mala organización del tiempo. Crear una rutina diaria estructurada y establecer prioridades realistas puede ayudarle a administrar mejor su tiempo y reducir la sensación de agobio.

Ejercicios de relajación:

Los ejercicios de respiración profunda, la meditación, el yoga y la relajación muscular progresiva pueden ayudarle a calmar la mente y disminuir los efectos físicos del estrés.

Vivir el presente con gratitud:

Practicar la atención plena y la gratitud le ayuda a mantenerse en el presente, enfocarse en los aspectos positivos de su vida y reducir el estrés.



Active sus beneficios:

unitedag.springhealth.com



¿Necesita apoyo inmediato?

Llame al 1.855.629.0554 y seleccione opción 2.



EMBAJADORES DE MIEMBROS DE UNITEDAG

¿Quiénes son?

Donde los miembros pueden ser la voz de su comunidad.



¿Qué es el Programa de Embajadores de Miembros?

Desde 2018, el Programa de Embajadores de Miembros de UnitedAg impulsa a líderes de bienestar a promover iniciativas de salud en el trabajo, como evaluaciones biométricas y vacunas contra la gripe.

Las empresas elegibles del UnitedAg Health Benefits Trust con más de 40 empleados pueden participar al designar a un embajador, quien recibe herramientas, capacitación y apoyo para implementar programas de bienestar efectivos.

Conoce a Verónica Blanco

Veronica Blanco, directora de Recursos Humanos en Innovative Produce & Faith Farming, ha sido una pieza clave del Programa de Embajadores de UnitedAg desde 2018. En colaboración con UnitedAg, impulsa iniciativas de bienestar que promueven la salud de los empleados.

Veronica comparte: “El seguro de salud puede ser complicado de entender, y el Programa de Embajadores me ha dado la oportunidad de hacer preguntas que de otra forma no hubiera hecho. Gracias a este programa, ahora comprendo mejor nuestro plan y me siento más segura sobre los beneficios disponibles”.

Esta colaboración sigue fortaleciendo el conocimiento de los beneficios tanto para empleadores como para empleados, al mismo tiempo que fomenta el bienestar general.

Para más información sobre el programa, unitedag.org/ambassador.

Conozca a una de nuestras embajadoras: Veronica Blanco
[Innovative Produce & Faith Farming | Santa Maria, CA](https://unitedag.org/ambassador)



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. 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. Vea las iniciativas de bienestar para todo el año 2026.

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

¡Comuníquese con su gerente de [atención al cliente](#) para 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

SEGUNDO TRIMESTRE

ABRIL

Proteja 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

TERCER TRIMESTRE

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

CUARTO TRIMESTRE

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

Servicio de Portavoz para el Miembro.....800.223.4590
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

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)
unitedag.org/spd2026-sp

Directorio de proveedores en
México
unitedag.org/saindirectory

Pase Digital de Salud
unitedag.org/digitalhealthpass

Agradecemos a todos nuestros **COLABORADORES**



Suscríbese a **SALUDABLE**

signup.unitedag.org/saludable



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

