

SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE

CONNECT 360 DE SMITHRX

Connect 360 ofrece a los miembros acceso a programas que reducen los costos de los medicamentos recetados.

CONTENIDO *del mes*

- 03 | Cómo ayuda Connect 360 a los miembros a ahorrar
- 04 | Por qué el sueño es importante en la agricultura (iniciativa de bienestar del mes)
- 06 | Modifica sus hábitos para GRANDES BENEFICIOS PARA SU SALUD
- 08 | Receta de tacos de camarones a la parrilla con ensalada de col
- 09 | Abuso de alcohol y sustancias: Conozca las señales. Busque apoyo.
- 10 | Beneficios de la red transfronteriza SAIN México
- 11 | Resumen de su red de atención médica
- 12 | Hinge Health: Su aliado en el alivio del dolor
- 13 | Calendario de webinars de CharlasSaludables y HealthChats
- 14 | Iniciativas de bienestar corporativo
- 15 | Recursos y enlaces útiles para miembros

gracias al patrocinio de:



CÓMO CONNECT 360 AYUDA A LOS MIEMBROS

Connect 360 ayuda a sus miembros a acceder a programas que pueden reducir significativamente los costos de los medicamentos recetados.

Programas de Connect 360 para los que podrías calificar:

Programas de asistencia según los ingresos

Los miembros que cumplan con ciertos requisitos de ingresos pueden reducir o eliminar sus costos mediante programas de fabricantes de medicamentos o apoyo de subvenciones.

Programas de cupones de fabricantes

Los miembros pueden calificar sin importar sus ingresos, lo que ayuda a reducir o eliminar los costos mediante programas de descuentos de fabricantes.

Programas de alternativas genéricas

Los miembros con medicamentos genéricos elegibles de alto costo pueden reducir sus gastos con opciones de menor costo, y en algunos casos, sin costo.

Programa para enfermedades autoinmunes

Acceso a medicamentos biosimilares de menor costo con copago de \$0 en farmacias participantes.



¿Por qué es importante?

- Acceda al costo más bajo disponible para sus medicamentos.
- Reciba apoyo personalizado para entender programas de cupones de fabricantes.
- Los programas Connect 360 ayudan a mantener estables los costos de farmacia y aumentos más moderados en el plan de salud.
- Es necesario participar en el programa para continuar recibiendo ciertos medicamentos.

El equipo de SmithRx Connect te ayuda a ahorrar

Primer contacto

Los miembros que cumplan requisitos de ingresos pueden reducir o eliminar sus costos con apoyo de fabricantes o subvenciones.

Persona de apoyo al paciente

Se le asignará una persona de apoyo al paciente para guiarle en los siguientes pasos.

Inscripción al programa

Su persona de apoyo al paciente le ayudará a completar la documentación necesaria para inscribirse en el programa de ahorro. Incluso puede coordinar con su médico y farmacia.

Reposición de su receta

Su persona de apoyo al paciente se asegurará de que pueda volver a surtir su receta con el nuevo costo reducido.

Descargue el folleto del programa SmithRx Connect 360 visitando: unitedag.org/smithrx-connect360.

Si tiene preguntas, comuníquese con nuestro [Servicio al Miembro](#) al (800) 223-4590.

Duerme bien, vive bien:

Por qué el sueño es importante en la agricultura

INICIATIVA DE BIENESTAR DEL MES

La alarma suena a las 4:30 a.m. Hay campos que supervisar, maquinaria que operar, cuadrillas que coordinar y decisiones que tomar, todo ello antes de que la mayoría de la gente se haya tomado su primera taza de café. En la agricultura, los madrugones y las jornadas interminables son motivo de orgullo. Sin embargo, hay algo que ni siquiera el productor, el recolector o el ejecutivo más entregado puede permitirse descuidar: el sueño.

Dormir no es un lujo ni un signo de debilidad; es una necesidad biológica. Y para la comunidad agrícola —donde la seguridad física, la agudeza en la toma de decisiones y la salud a largo plazo están en juego cada día—, descansar lo suficiente y con calidad puede ser una de las inversiones más importantes que usted puede hacer en sí mismo y en su explotación.

Lo que el sueño hace por el cuerpo


Durante el sueño, el cuerpo y la mente llevan a cabo sus tareas de reparación más importantes. Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas por noche. Esto es lo que sucede cuando se duerme esa cantidad de forma constante:

- **Cerebro y memoria:** El sueño ayuda a consolidar el aprendizaje y la memoria, y elimina los desechos del cerebro, incluidas las proteínas relacionadas con la enfermedad de Alzheimer.
- **Salud cardiovascular:** Dormir sistemáticamente menos de 6 horas se asocia con tasas significativamente más altas de hipertensión, infarto y accidente cerebrovascular.
- **Función inmunitaria:** Durante el sueño, el cuerpo produce citocinas que combaten las infecciones. La falta crónica de sueño debilita la respuesta inmunitaria y aumenta la susceptibilidad a las enfermedades.
- **Peso y metabolismo:** Dormir mal altera las hormonas que regulan el hambre (ghrelina y leptina), lo que aumenta el apetito y eleva el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2.
- **Estado de ánimo y salud mental:** Incluso una sola noche de mal sueño afecta al control emocional. La falta de sueño prolongada se asocia a mayores niveles de ansiedad y depresión, problemas que ya son frecuentes en las comunidades agrícolas.

Los costos a largo plazo de seguir adelante a toda costa

La agricultura siempre ha valorado la resiliencia frente a temporadas difíciles, condiciones adversas y días largos. Sin embargo, existe una diferencia entre la resiliencia y llegar al límite de las propias fuerzas.





Las investigaciones demuestran que dormir por costumbre menos de 7 horas por noche está relacionado con una menor esperanza de vida y un mayor riesgo de enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardíacas, la obesidad, la diabetes y la demencia.

Señales de que podrías estar privado de sueño

La privación de sueño es una afección que se produce cuando una persona no duerme lo suficiente. Puede ser de corta duración —abarcando una noche o unos pocos días— o volverse crónica y persistir durante semanas o incluso meses. Si bien puede deberse a numerosos factores comunes y, a menudo, no graves, también puede ser síntoma de ciertas afecciones de salud subyacentes, según la Clínica Cleveland.

- Somnolencia durante el día
- Sensación de aturdimiento durante más de 30 minutos tras despertarse
- Irritabilidad o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Reacciones más lentas
- Dolores de cabeza

Consejos para dormir bien para cada rol en la agricultura

- Mantén un horario de sueño constante, incluso durante la temporada de cosecha.
- Duerme en una habitación fresca y oscura siempre que sea posible.
- Evita el consumo de alcohol antes de acostarte, ya que puede afectar la calidad del sueño.
- Establece una rutina para relajarte y desconéctate del trabajo antes de ir a dormir.
- Anota sus preocupaciones o las tareas pendientes para despejar la mente.
- Limita el tiempo frente a pantallas por la noche.
- Prioriza el descanso durante la temporada baja para recargar energías antes del próximo ciclo.

Sus beneficios de bienestar están aquí para ayudarle

Gracias a sus beneficios de UnitedAg, tiene acceso a recursos de bienestar que respaldan su salud integral. Los problemas persistentes para dormir pueden indicar afecciones subyacentes, como apnea del sueño, ansiedad u otros problemas de salud. Consulte a su médico y utilice sus beneficios para ponerse en contacto con un proveedor de atención médica. Un buen descanso comienza con una buena atención.

¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor o tiene preguntas?

Nuestro equipo de Servicios para Miembros está aquí para ayudarle. Llame al 800.223.4590.

Fuentes:

- Cleveland Clinic. "Sleep Deprivation: What It Is, Symptoms, Treatment & Stages." Cleveland Clinic Health Library. Last reviewed August 11, 2022. my.clevelandclinic.org/health/diseases/23970-sleep-deprivation
- American Academy of Sleep Medicine (AASM). "Sleep Duration Recommendations." aasm.org
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "Sleep and Sleep Disorders." cdc.gov/sleep
- AgriSafe Network. "Agricultural Worker Health Resources." agrisafe.org
- Sleep Foundation. "How Sleep Works." sleepfoundation.org

Modifica tus hábitos para GRANDES BENEFICIOS PARA SU SALUD



Teladoc
HEALTH

¿No sería fantástico que nuestro cuerpo ofreciera resultados inmediatos? ¿Comer bien un día y ver niveles de colesterol perfectos? ¿Hacer ejercicio una vez y ganar resistencia, fuerza y una presión arterial ideal? ¿Omitir el postre y mejorar al instante el nivel de hemoglobina A1c?

Lamentablemente, así no es como funcionan las cosas. Nuestro cuerpo es una máquina de gran precisión que requiere cuidados constantes —nutrición, actividad física, descanso y participación activa— día tras día. Mejorar la salud exige acción, y los resultados llevan tiempo.

Aunque el progreso no siempre es inmediato, el esfuerzo da sus frutos. A veces, incluso se obtiene un beneficio instantáneo. Por ejemplo, aumentar la ingesta de agua hoy mismo puede ayudarle a sentirse mejor de inmediato; esto puede reducir el riesgo de estreñimiento, cálculos renales, dolores de cabeza y sensación de letargo.

Otros hábitos, tanto grandes como pequeños, pueden encaminarle hacia una mejor salud. Aunque los cambios en los niveles de azúcar en sangre, colesterol o presión arterial no sean visibles de inmediato, la constancia es fundamental. Si se esfuerza, los resultados llegarán.

Modificar el consumo de alcohol

Ya sea que tomes una copa de vino cada noche o bebas cerveza los fines de semana, el alcohol afecta a tu organismo. Sin embargo, una semana después de dejarlo, tu cuerpo experimenta avances importantes a nivel interno.

🚰 Después de una semana

Duermes mejor, es posible que comas mejor, estás más hidratado y tienes más energía.

🚰 Después de dos semanas

Se reduce la irritación estomacal. El reflujo ácido y la indigestión pueden remitir.

🚰 Después de tres semanas

Su presión arterial se está normalizando, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. Un menor consumo de calorías puede conducir a una reducción de peso.

🚰 Después de cuatro semanas

Su piel se ve mejor y más hidratada. La función de su hígado está mejorando.

Deja de fumar

Dejar de fumar afecta a su cuerpo casi de inmediato. Puede que lo notes al instante, o no. Lo importante es mantenerte firme.

🫁 En cuestión de minutos

Su ritmo cardíaco desciende a niveles normales.

🫁 En 24 horas

Los niveles de nicotina descienden a cero. Su nivel de monóxido de carbono baja a la normalidad.

🫁 En un plazo de 1 a 12 meses

La tos y la dificultad para respirar disminuyen.

🫁 En un plazo de 5 a 10 años

El riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer se reduce a la mitad. El riesgo de sufrir un derrame cerebral disminuye.





“Faltar un día no rompe un hábito. Faltar dos días inicia uno.”

Teladoc
HEALTH

Empieza a hacer ejercicio

Se recomienda que los adultos realicen 150 minutos de actividad física a la semana. Esto puede ser tan sencillo como caminar 30 minutos cinco veces por semana. Es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Y vale la pena.

Después de hacer ejercicio durante 10 min.

Su cerebro recibe más sangre y más oxígeno, lo que se hace estar más alerta.

Después de hacer ejercicio durante una hora

Su presión arterial baja y su sistema digestivo se acelera.

Después de un día

Es posible que sienta dolor muscular, especialmente si realizó ejercicios nuevos para su cuerpo.

Después de una semana

Es posible que empiece a sentir más energía. Su estado de ánimo mejora y podría tener más confianza.

Después de un mes

El ejercicio regular mejora la salud física, mental y social. También puede mejorar su productividad y aumentar la sensación de felicidad.

Toda gran cosecha comienza con una semilla y mucha paciencia. La tierra no deja ver su trabajo, pero nunca se detiene. Usted tampoco debería hacerlo.

Empieza a usar Teladoc y descubre cómo la atención virtual puede contribuir a un estilo de vida más saludable. Inicia sesión o regístrate en teladochealth.com.

Rastreador de hábitos de 28 días

El progreso lleva tiempo. Algunos días serán más difíciles que otros; eso está bien. Simplemente sigue adelante.

Prueba este registro de hábitos para empezar.

Ejercicio (Objetivo: 30 minutos)

Sem 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beber agua (Meta: 64 oz)

Sem 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sueño (Objetivo: 7-8 horas)

Sem 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Rellena o marca cada día que cumplas con el hábito.

Adaptado a partir de materiales proporcionados por Teladoc Health.



TACO DE CAMARÓN A LA PARRILLA

con ensalada de col

Rinde: 4 porciones | Tiempo: 30 - 40 minutos

Estos tacos de camarones a la parrilla aportan 37 gramos de proteínas y 8 gramos de fibra con solo 389 calorías por porción, lo que los convierte en una opción inteligente y saciante para los miembros que controlan la diabetes o la presión arterial. La ensalada de repollo con un toque cítrico añade un crujido refrescante, ideal para los cálidos días de verano.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de yogur griego sin grasa
- 1/3 de taza de mayonesa ligera
- 1/2 chile chipotle en adobo, picado hasta formar un puré*
- 1 libra de camarones medianos, pelados y desvenados
- 2 limas, divididas
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo
- 1/2 repollo verde mediano, finamente picado
- 2 zanahorias medianas, ralladas en trozos gruesos
- 3/4 de taza de cilantro fresco picado en trozos grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (más un poco más, si es necesario, para aplicar con brocha)
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas pequeñas de maíz integral

Preparación:

- Precalienta una parrilla o una sartén grill a fuego medio-alto.
- En un tazón pequeño, mezcla bien el yogur, la mayonesa y el chile chipotle; reserva.
- En un tazón mediano, mezcla los camarones con el jugo de una lima y el chile en polvo; reserva.
- En un tazón grande, combina el repollo rallado, las zanahorias, el cilantro y el jugo de la otra lima; mezcla bien.
- Añade sal y pimienta al gusto.
- Ensarta los camarones en brochetas, colocando de 3-4 camarones por cada una.
- Pincela cada brocheta con aceite de oliva y sazóna al gusto con sal y pimienta.
- Rocía la rejilla de la parrilla con aceite en aerosol y asa las brochetas de camarones de 2 a 3 minutos por lado, o hasta que adquieran un color rosado y se vean opacos. Mientras tanto, calienta las tortillas en la parrilla al gusto.

- Para armar el taco, extiende unas cucharaditas de mayonesa al chipotle por el centro de una tortilla de maíz caliente. Coloca 3 o 4 camarones sobre la mayonesa y cúbrelos con una cucharada generosa de ensalada de col.
- Sirve el resto de la ensalada de col como acompañamiento.

Los chiles chipotles en adobo se venden en latas pequeñas en la sección de productos mexicanos de la mayoría de los supermercados. Medio chile chipotle picado equivale aproximadamente a media cucharada.



Nutrición:

Tamaño de la porción: 2 tacos

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| • Calorías: 389 | • Carbos: 40 g |
| • Grasa total: 11 g | • Fibra: 8 g |
| • Grasa saturada: 2 g | • Azúcar: 10 g |
| • Sodio: 509 mg | • Proteínas: 37 g |
| • Colesterol: 229 mg | • Potasio: 564 mg |

Su salud y bienestar son importantes. Sus beneficios incluyen acceso a Teladoc Health para recibir atención médica práctica y apoyo en el control de la diabetes.

Visite teladoc.com/unitedag para comenzar.



Consumo de alcohol y sustancias: Reconoce las señales. Obtén asistencia.

Si usted o alguien cercano a usted está enfrentando problemas relacionados con el alcohol o las sustancias, dispone de apoyo confidencial gracias a la colaboración entre UnitedAg y Spring Health.

Por qué es importante

Reflexionar sobre el consumo de alcohol o sustancias —ya sea el propio o el de alguien conocido— puede ayudarle a comprender mejor cómo este afecta a la vida cotidiana y al bienestar.

El consumo indebido de alcohol o sustancias puede repercutir en la seguridad, la salud, las relaciones y el desempeño laboral. Detectar las señales a tiempo puede ayudar a prevenir consecuencias más graves.

Señales de posible uso indebido de alcohol o sustancias

Es posible que usted o alguien a quien aprecia esté experimentando:

- **Meterse en problemas** (peleas, accidentes, incidentes de seguridad, problemas legales)
- **Aumento de los errores en el lugar de trabajo** o preocupaciones sobre la seguridad
- **Cambios en la asistencia** o en el desempeño laboral
- Consumir alcohol o sustancias para **afrentar el estrés o las emociones**
- **Dificultad** para reducir o dejar el consumo
- **Síntomas de abstinencia** al no consumir
- **Relaciones tensas** con familiares, amigos o compañeros de trabajo

Physical changes such as

- Temblores o sacudidas
- Dificultad para dormir
- Pérdida o aumento de peso
- Cambios en el apetito
- Falta de energía

Mood changes such as

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Depresión
- Cambios de humor

Si sientes que el consumo de alcohol o sustancias está tomando el control, hay apoyo disponible.



Póngase en contacto con Spring Health:

Visite benefits.springhealth.com/unitedag

Preguntas? Llame (855) 629-0554

Fuente: SAMHSA — Señales de que podría ser momento de buscar ayuda por problemas de alcohol, drogas o salud mental (basado en las orientaciones de la SAMHSA — Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.)



MÉXICO

BENEFICIOS DE LA RED TRANSFRONTERIZA

Los participantes del plan de salud de UnitedAg tienen acceso a la Red Médica SAIN México, la cual ofrece atención médica asequible y de alta calidad a través de una red confiable de médicos y especialistas experimentados.

SAIN brinda un acceso práctico a servicios médicos en ciudades seleccionadas de México, permitiendo a los afiliados recibir atención de calidad a un menor costo. Ya sea que necesite atención de rutina, tratamientos especializados, servicios dentales o atención de urgencia, la red de SAIN está diseñada para cubrir sus necesidades de salud y ayudarle a aprovechar al máximo los beneficios de su plan.

Entre los beneficios se incluyen:

- Acceso a más de 150 médicos y especialistas certificados
- Servicios de medicina familiar, atención especializada, atención de urgencia y servicios dentales
- Beneficios de radiología y farmacia
- Disponible en Tijuana, Mexicali, Los Algodones y San Luis Río Colorado
- Atención económica sujeta a los copagos correspondientes del plan
- Beneficio de viaje a México de hasta \$1,500 anuales para cubrir gastos elegibles de viaje, alojamiento, comidas y otros costos relacionados para pacientes que reúnan los requisitos y un acompañante*
- Disponible para los participantes elegibles del plan de salud de UnitedAg, incluidos los miembros con HSA

Contacto

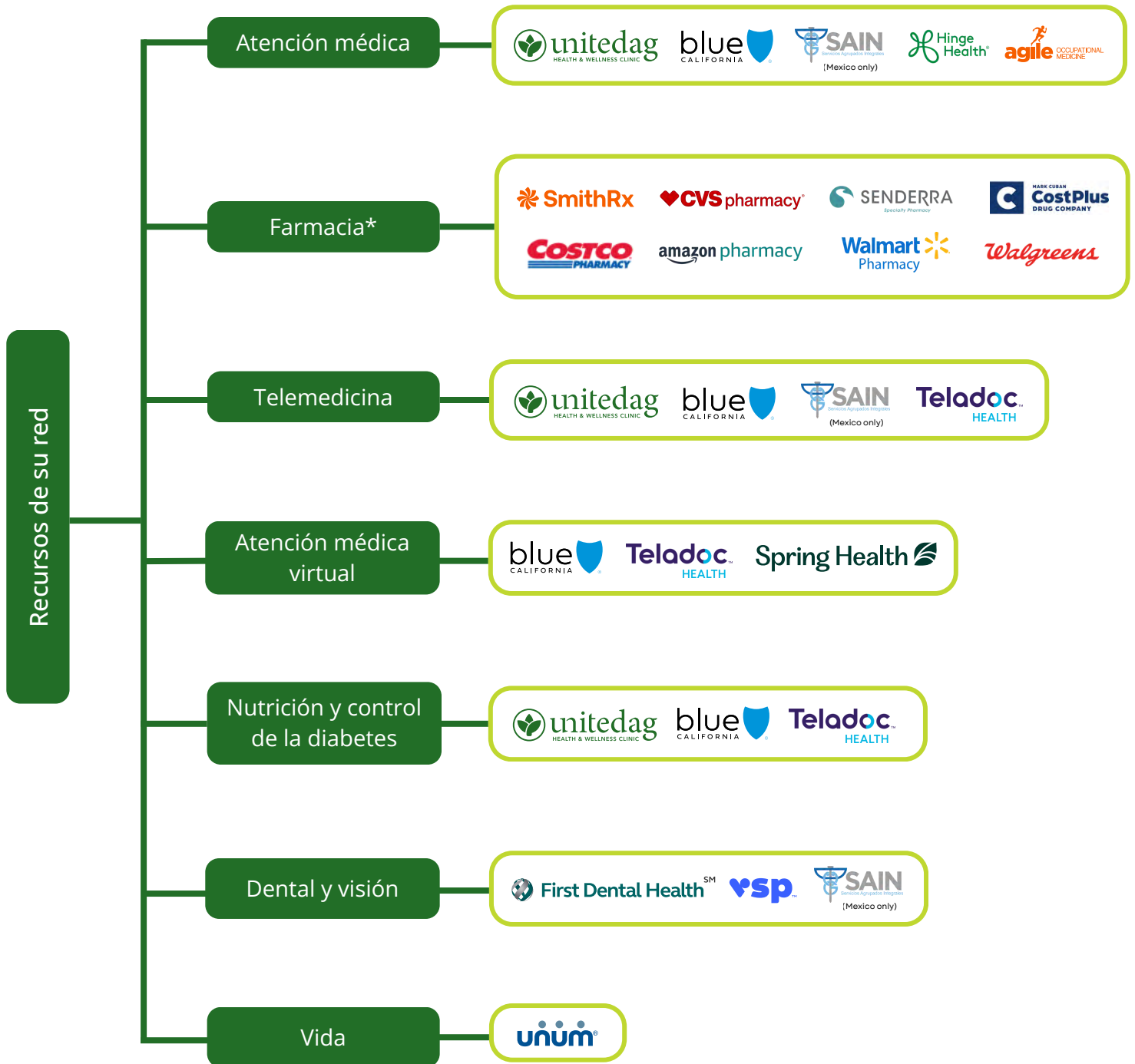
Para obtener autorización previa, asistencia en viaje o más información:

- **Llame al:** 760.222.3809 o 011.52.653.536.7800 ext. 1
- **Email:** info@sainmedical.com
- **Visite:** sainmedical.com

**Sujeto a la elegibilidad del plan y a los requisitos de autorización previa.*



CONOZCA SU RED DE SALUD



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

Para obtener más información, visite: unitedag.org/networks

Terapia de ejercicios. Sin salir de casa.

Únete a Hinge Health para acceder a ejercicios terapéuticos sin salir de casa. Sin copagos. Sin visitas al consultorio. Si tienes problemas de dolor articular o muscular, Hinge Health puede ayudarte. Reduce su dolor de espalda y articulaciones con solo 15 minutos al día.

¿Qué incluye mi programa?

- Acceso ilimitado a sus ejercicios y estiramientos personalizados desarrollados por fisioterapeutas.
- Prácticas sesiones de ejercicio que puedes hacer en cualquier momento y en cualquier lugar con la aplicación de Hinge Health.
- Apoyo personalizado y dedicado de un fisioterapeuta y un coach de salud calificado.
- Ejercicios terapéuticos personalizados para el embarazo y el posparto, el control de la vejiga, el fortalecimiento del músculo pélvico o la relajación muscular pélvica.

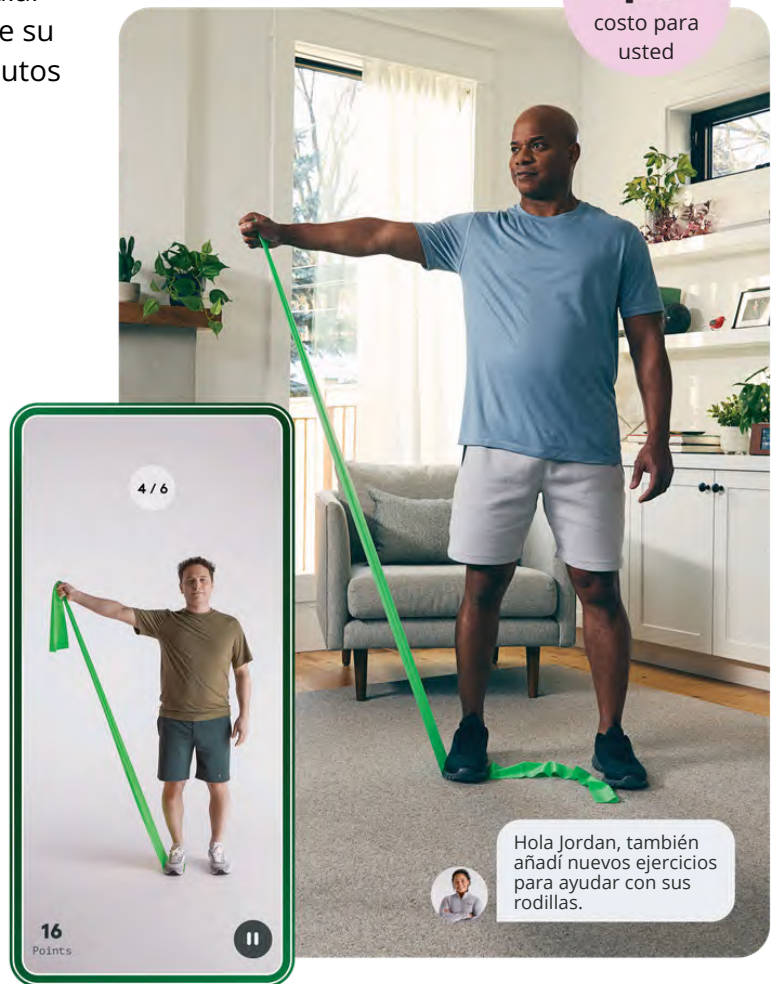
Escanea este código QR para inscribirte o visita la página:

hinge.health/unitedag-oe



Por favor, utiliza la cámara predeterminada de su dispositivo para escanear el código QR, no una aplicación de terceros. Si eres dirigido a un sitio diferente al URL mencionado anteriormente, no continúes.

\$0
costo para usted



SOLO PARA NUEVOS MIEMBROS

Inicia tu programa y recibe una pistola de masaje de nuestra parte.*



Hinge Health está disponible en español.

Alivia los dolores articulares y musculares y previene las lesiones con tus beneficios de salud gratuitos.

*La elegibilidad para recibir artículos de cortesía se basa en el programa en el que usted haya sido asignado y está sujeta a disponibilidad al completar su primera sesión de terapia de ejercicios. Los usuarios podrán recibir un artículo alternativo si el artículo destacado no se encuentra disponible.

Los miembros y dependientes mayores de 18 años inscritos en un plan médico de UnitedAg son elegibles.



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 a una hora 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

Ya disponible en YouTube.

[Ver la grabación en español](#)

[Ver la grabación en inglés](#)

Protegiendo su salud mental

Ya disponible en YouTube.

[Ver la grabación en español](#)

[Ver la grabación en inglés](#)

Nutrición

Jueves, 16 de julio

Español (3:00 pm): [Inscribirse](#)

Inglés (10:00 am): [Inscribirse](#)

Importancia de las vacunas

Jueves, 17 de septiembre

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](#)

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.

**El calendario y los temas del seminario web están sujetos a cambios.*



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 el año 2026.

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

Contáctenos en: clientservices@unitedag.org

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

Suscríbese a **SALUDABLE**

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

signup.unitedag.org/saludable



Fotografía cortesía de la Comisión de la Fresa de California

Agradecemos a todos nuestros COLABORADORES

