

SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE

OBTENGA SU VACUNA CONTRA LA GRIPE POR \$0

Otro beneficio de ser miembro de UnitedAg: las vacunas contra la gripe están disponibles sin costo a través de sus beneficios de salud.

Visite la clínica de salud y bienestar (Health & Wellness Clinic) de UnitedAg más cercana para recibir la suya.*

*Llame a su clínica local para confirmar la disponibilidad de la vacuna antes de acudir.

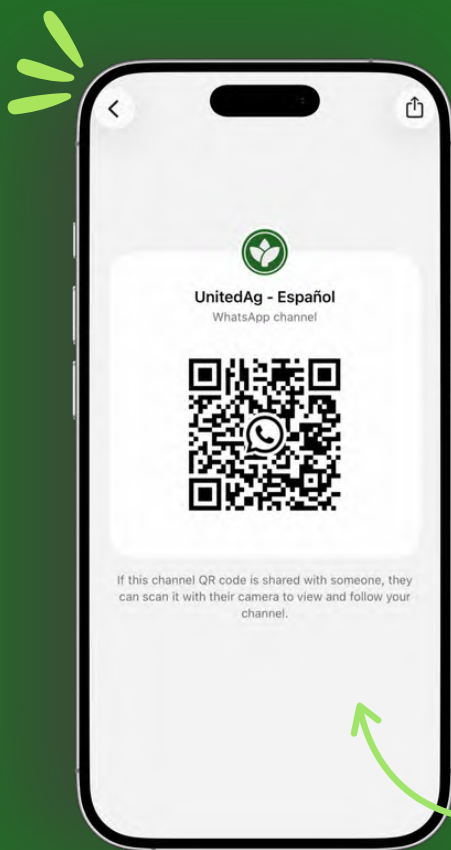


CONTENIDO

- 03 | Manténgase Conectado: Canal de WhatsApp
- 04 | Una Sonrisa Saludable Comienza con Usted
(Destacado de la Iniciativa de Bienestar)
- 05 | Dulces y dientes sanos:
Disfruta de las golosinas de Halloween mientras cuidas tu sonrisa.
- 06 | Más apoyo, más orientación: Conozca a su equipo clínico de UnitedAg
- 07 | ¿Dónde puede vacunarse contra la gripe?
- 08 | Receta de otoño: Cioppino al ajo
- 09 | Receta de otoño: Batatas confitadas con miel picante
- 10 | Receta de otoño: Pastel de calabaza saludable
- 11 | Receta de otoño: Dip caliente de coles de Bruselas asadas
- 12 | Hinge Health: Su aliado para el alivio del dolor
- 13 | El camino hacia la prevención:
Sumarse al Mes Nacional de la Prevención del Abuso de Sustancias
- 14 | Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama con Spring Health
- 15 | Calendario de seminarios web de HealthChats y CharlasSaludables
- 16 | Recursos para miembros y enlaces útiles
- 17 | Descubra nuestro nuevo sitio web de beneficios de salud

proudly sponsored by:





SIGUE NUESTRO Canal de WhatsApp

Recibe las últimas noticias de UnitedAg, actualizaciones de las clínicas, recordatorios sobre beneficios y más, directamente en tu teléfono.



Actualizaciones importantes



Evento Anuncios



Consejos de salud y bienestar



Miembro Recursos

¡Escanee para unirse!

Manténgase Informado

¡UnitedAg ya está en WhatsApp!

Mantenerse al día con sus beneficios de UnitedAg ahora es más fácil. UnitedAg se complace en lanzar sus nuevos canales de WhatsApp en inglés y español, ofreciendo a los miembros otra forma práctica de recibir información importante directamente en sus teléfonos.

Nuestros canales de WhatsApp están diseñados para ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios de UnitedAg, poniendo a su alcance recursos útiles y actualizaciones oportunas. Los miembros pueden seguir el canal que mejor se adapte a sus necesidades y recibir información en inglés o en español.

A través de estos canales, encontrará actualizaciones sobre beneficios y programas, clínicas de salud y bienestar, próximos eventos y seminarios web, campañas de salud y bienestar, recordatorios importantes y recursos para miembros disponibles a través de UnitedAg y nuestros socios.

Ya sea que anunciemos un nuevo recurso, le recordemos un próximo seminario web o compartamos formas de aprovechar sus beneficios, WhatsApp ofrece una manera sencilla de mantenerse informado dondequiera que esté.

¡Sigue a UnitedAg en WhatsApp hoy mismo!

Escanea el código QR del canal de tu preferencia (inglés o español) y empieza a recibir las últimas novedades de UnitedAg directamente en tu teléfono.

Manténgase conectado. Manténgase informado. Aproveche al máximo sus beneficios de UnitedAg.

Una sonrisa saludable empieza contigo



Entre el trabajo, la familia y otros compromisos, es fácil posponer una visita al dentista. Sin embargo, una buena higiene dental y las revisiones periódicas son importantes para cuidar su sonrisa y mantener una buena salud bucal a cualquier edad.

¿Qué es la higiene dental?

La higiene dental consiste en mantener limpios los dientes, las encías y la boca. El cepillado y la limpieza entre los dientes ayudan a eliminar la placa y prevenir caries y enfermedades de las encías. Si la placa se convierte en sarro, debe ser eliminada por un profesional dental. Por eso, su rutina diaria y las visitas al dentista son esenciales para mantener una sonrisa saludable.

La salud dental afecta su salud general

Unos dientes y encías sanos le ayudan a masticar, hablar y disfrutar de la vida cotidiana. Los problemas dentales no tratados pueden provocar dolor, infecciones y la pérdida de dientes, lo que dificulta algo tan sencillo como comer.

La salud bucal es especialmente importante para las personas que viven con diabetes. Los **niveles altos de azúcar** en la sangre pueden aumentar el riesgo de infecciones orales, y las enfermedades de las encías pueden ser más graves o tardar más en sanar. También pueden hacer que la **diabetes** sea más difícil de controlar. Informe a su dentista sobre cualquier problema de salud o cambio en sus medicamentos para que pueda brindarle la atención adecuada.

Dedica Tiempo a las revisiones médicas de rutina

No es necesario esperar a sentir dolor para visitar al dentista. Las revisiones periódicas pueden ayudar a detectar problemas a tiempo y pueden incluir una limpieza profesional, un examen de los dientes y las encías y una prueba de detección de cáncer bucal. Su dentista determinará si necesita radiografías.

¿Con qué frecuencia debe acudir? Su edad, su salud bucal y sus necesidades individuales determinan el calendario:

- **Bebés:** Programe la primera visita al dentista cuando aparezca el primer diente, a más tardar para el primer cumpleaños.

- **Niños y adolescentes:** Por lo general, se recomiendan revisiones cada seis meses, con ajustes según las necesidades.
- **Adultos y adultos mayores:** Pregúntele a su dentista qué frecuencia de visitas es la adecuada para usted. Algunas personas necesitan acudir una o dos veces al año, mientras que otras requieren una atención más frecuente. Comente cualquier inquietud que tenga, dificultades para cepillarse los dientes y usar hilo dental.

Mantenga su sonrisa saludable entre vistas

Los hábitos constantes pueden marcar la diferencia:

- Cepíllate los dientes dos veces al día durante dos minutos con pasta de dientes con flúor.
- Límpiense entre los dientes a diario con hilo dental u otra herramienta recomendada por su profesional de la salud dental.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas y evite el tabaco.
- Ayude a los niños pequeños a cepillarse bien los dientes mientras aprenden a hacerlo por sí mismos.

Si nota sangrado, inflamación, dolor, sensibilidad persistente o una llaga que no desaparece, comuníquese con su dentista.

Ya sea que mantengas tus visitas regulares o estés retomando una rutina, el siguiente paso puede ser sencillo: reserva tiempo para el cuidado diario y programa tu próxima cita dental. Tu sonrisa merece cuidados en todas las etapas de la vida.



¿Busca un dentista dentro de la red?

Si no tiene dentista, consulte su red dental para encontrar un proveedor.

fdh.go2dental.com/searchprov.cgi

¿Necesita asistencia de UnitedAg?

Llámenos: 800.223.4590

Mensaje de texto: 949.594.0788

Sources:

- National Institute of Dental and Craniofacial Research: [Oral Hygiene](#)
- American Dental Association, MouthHealthy: [Common Questions About Going to the Dentist](#) and [Oral Health Recommendations](#)
- American Academy of Pediatric Dentistry: [Frequently Asked Questions](#)
- Centers for Disease Control and Prevention: [Oral Health and Diabetes](#)



Dulces y sonrisas saludables

Disfrute de algo dulce sin descuidar su sonrisa.

Halloween ofrece muchas oportunidades para disfrutar de algo dulce, desde las bolsas de dulces de la tradición de truco o trato. Tomar algunas decisiones acertadas puede ayudarte a disfrutar de las fiestas sin descuidar sus hábitos de higiene dental.

Cuando consumes alimentos azucarados, las bacterias de la boca utilizan esos azúcares para producir ácidos. Estos ácidos pueden debilitar el esmalte, la capa externa protectora de los dientes. El consumo frecuente de dulces expone los dientes a los ácidos de manera reiterada, lo que aumenta el riesgo de caries con el paso del tiempo. La frecuencia con la que consumes estos dulces es tan importante como el tipo de dulce que eliges.

Disfrute sus dulces con moderación

Elige una porción pequeña para disfrutarla durante o poco después de una comida, en lugar de comer dulces a lo largo del día. La boca produce más saliva durante las comidas, lo que ayuda a eliminar los restos de alimentos y a neutralizar los ácidos.

En casa, permita que cada persona elija sus dulces favoritos y guarda el resto de los dulces para evitar comerlos constantemente. En el trabajo, procure disfrutar su dulce a la hora del almuerzo.

Elija sus dulces con cuidado

Algunos dulces permanecen en los dientes más tiempo que otros. Ten en cuenta estas diferencias:

- **Chocolate puro:** El chocolate con caramelo u otros rellenos pegajosos puede adherirse a los dientes.
- **Gomitas, caramelos blandos y caramelos masticables:** pueden adherirse a los dientes, prolongando el contacto con el azúcar.
- **Dulces ácidos:** Contienen ácidos que pueden dañar el esmalte dental.
- **Caramelos duros:** Mantienen el azúcar en contacto con los dientes mientras se disuelven. Morderlos también puede romper un diente.

Ten agua cerca

Beba agua después de comer dulces para ayudar a eliminar los restos de comida. Elija agua en lugar de refrescos, jugos o bebidas azucaradas. El agua con flúor también ayuda a proteger sus dientes contra las caries.



Protege tu rutina diaria

Después de una noche de disfraces y celebraciones, puede ser tentador apresurar la hora de dormir. No olvide mantener estos hábitos:

- Cepíllese los dientes dos veces al día durante dos minutos con pasta dental con flúor.
- Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves y limpie todas las superficies de los dientes.
- Limpie entre los dientes una vez al día con hilo dental u otro limpiador interdental.
- Ayude a los niños pequeños a cepillarse a fondo.
- Después de cepillarse los dientes antes de acostarse, evite consumir más dulces o bebidas azucaradas.



Para divertirse un poco en Halloween, deje que los niños elijan un cepillo de dientes de su color favorito o utilice una canción de dos minutos para controlar el tiempo de cepillado.

Haz espacio para otros tipos de caprichos

Las celebraciones pueden incluir pegatinas, actividades para colorear u otros obsequios adecuados para la edad. Estas opciones ofrecen una alternativa divertida a más dulces y ayudan a centrar la atención en disfrutar juntos de la ocasión.

Mantén su sonrisa saludable más allá de Halloween

Sigue acudiendo regularmente al dentista para limpiezas y revisiones, y pregunta con qué frecuencia debes volver según sus necesidades. Un cuidado constante y hábitos conscientes al consumir dulces pueden ayudar a proteger su sonrisa mucho después de haber guardado los disfraces.

Sources:

- National Institute of Dental and Craniofacial Research (NIH): [The Tooth Decay Process: How to Reverse It and Avoid a Cavity](#)
- American Dental Association: [Halloween Candy: Your Dental Health Survival Guide](#)
- American Dental Association: [Brushing Your Teeth](#)
- American Dental Association: [Water Is the Best Beverage for Your Teeth](#)

MÁS APOYO PARA SU BIENESTAR: CONOZCA AL EQUIPO CLÍNICO DE UNITEDAG



Julie Castaneda
Case Management RN



Alex Nava
Case Management RN

Ampliación de nuestro apoyo clínico para los miembros

UnitedAg se complace en dar la bienvenida a nuestro equipo clínico a dos enfermeras registradas con gran experiencia, reforzando así el apoyo personalizado que reciben los miembros a lo largo de su proceso de atención médica. Julie Castaneda (RN, CCM) y Alex Nava (RN) aportan una amplia trayectoria en la gestión de la atención y en el apoyo a personas con necesidades de salud complejas.

En sus nuevas funciones, Julie y Alex trabajarán directamente con aquellos miembros que requieran orientación adicional para gestionar su atención médica. Desde la coordinación de servicios y el manejo de enfermedades crónicas hasta la conexión de los miembros con proveedores y recursos valiosos, su objetivo será facilitar el acceso a la atención médica y contribuir a lograr mejores resultados de salud.

Julie Castaneda, RN, CCM

Julie Castaneda es una enfermera registrada bilingüe (hablante de español) y gestora de casos certificada, con 12 años de experiencia en el sector de la salud, incluidos cuatro años en programas de atención gestionada dirigidos a poblaciones de adultos mayores de alto riesgo. Su experiencia abarca la prestación de servicios integrales y multidisciplinarios para ayudar a los pacientes a gestionar necesidades de salud complejas.

En UnitedAg, Julie se centrará en la coordinación de la atención, la defensa de los intereses de los afiliados, el manejo de enfermedades crónicas y el apoyo en la transición de cuidados, ayudando a los miembros a comprender y gestionar mejor su proceso de atención médica.

Alex Nava, RN

Alex Nava aporta una valiosa experiencia como enfermero gestor de cuidados (RN Care Manager), puesto en el que gestionó y revisó casos de nivel de atención de centro de enfermería especializada (NFLOC) para pacientes con doble elegibilidad. Ha brindado apoyo a poblaciones de Medicare con necesidades complejas y de alta complejidad clínica mediante la educación del paciente y la coordinación de la atención, ayudando a las personas a gestionar sus necesidades médicas, conductuales y sociales.

En UnitedAg, Alex ayudará a los miembros a coordinar su atención, comprender los recursos disponibles, conectar con proveedores y recibir el apoyo que necesitan a lo largo de su experiencia de atención médica.

¡Acompáñenos a darles la bienvenida a Julie y Alex al equipo de UnitedAg!



Escanee para contactar
al equipo clínico



UNA TEMPORADA SALUDABLE COMIENZA CON USTED

Vacúnese contra la gripe y ayude a protegerse a sí mismo, a su equipo y a quienes le rodean.

Visite: cdc.gov/flu para aprender sobre la gripe.



¿Por qué vacunarse?

La gripe se contagia fácilmente y puede causar ausencias laborales, enfermedades graves y otras complicaciones. Vacunarse cada año ayuda a proteger su salud, reducir el riesgo de enfermarse gravemente y evitar contagiar a otras personas.



¿Cómo ayuda la vacuna?

- Reduce el riesgo contraer la gripe
- Ayuda a proteger a quienes le rodean
- Reduce el riesgo de complicaciones graves por la gripe
- Ayuda a que usted y su equipo sigan adelante durante la temporada de gripe



¿Cuánto cuesta?

Su plan de salud de UnitedAg cubre el **100 % del costo** de la vacuna contra la gripe, sin copago ni deducible, cuando se vacuna a través de un proveedor o farmacia de la red.

¿DÓNDE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE?

1

Clínicas de Salud y Bienestar de UnitedAg

Visite una clínica de UnitedAg cerca de usted.

Teléfono: 877.877.7981 | Sitio web: ua.clinic

2

Su farmacia local o proveedor de atención médica

Visite unitedagbenefits.org/find-a-provider

para encontrar la farmacia y el médico de la red más cercanos a usted.





CIOPPINO AL AJO

El ajo es un ingrediente perfecto para este delicioso guiso de mariscos.

El sabor del otoño comienza aquí

Pocos aromas hacen que una cocina resulte tan acogedora como el del ajo y las chalotas chisporroteando en la sartén. Y en Gilroy —la capital mundial del ajo—, Christopher Ranch ha convertido ese aroma inconfundible en parte de su legado familiar.

Fundada por Don Christopher en 1956, Christopher Ranch pasó de ser una pequeña granja familiar a convertirse en uno de los nombres más reconocidos en el sector del ajo de California. Además de su producto estrella, el ajo, la empresa ofrece chalotas y otros productos especializados que permiten enriquecer con múltiples matices los platos de la temporada otoñal

Para una comida ideal en clima fresco que destaca tanto el ajo como la chalota, el Cioppino de ajo de Christopher Ranch es una excelente elección.

Este sustancioso guiso de mariscos comienza con cantidades generosas de ambos ingredientes, antes de añadir los tomates, el vino, los condimentos y los mariscos.

Instrucciones:

En una sartén grande, sofríe las chalotas en aceite de oliva durante 3 minutos. Añade el ajo y sofríe durante 1 minuto. Incorpora la pasta de tomate, los condimentos y el vino, y cocina durante 3 minutos. Agrega el tomate triturado y el caldo, y lleva a fuego lento. Añade el marisco y cocina hasta que esté bien hecho.

Decora con perejil fresco y sirve con pan de ajo.



CIOPPINO AL AJO

Ingredientes:

- 2 libras de mariscos variados
- ½ taza de ajo picado Christopher Ranch
- ½ taza de chalotas picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 1 taza de vino blanco
- 28 onzas de tomate triturado
- 3 tazas de caldo de mariscos o jugo de almejas
- Perejil fresco para decorar

Receta cortesía de Christopher Ranch



CAMOTES GLASEADOS CON MIEL PICANTE

Cultivados dulces. Llenos de sabor. Cal Sweet.

Camotes: una opción nutritiva para la salud digestiva

Los camotes son mucho más que un favorito reconfortante y lleno de color durante el otoño. Naturalmente ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, pueden ser una excelente adición a una alimentación balanceada y brindar beneficios que van desde la salud digestiva hasta el bienestar del sistema inmunitario y del corazón.

Apoye un sistema digestivo

Uno de los beneficios que más destaca el camote es su contenido de fibra. La fibra alimentaria favorece la regularidad intestinal y ayuda a mantener un sistema digestivo saludable. Los camotes contienen fibra soluble e insoluble, que puede ayudar a promover una buena digestión y favorecer las bacterias beneficiosas que viven en el intestino. Consumir el camote con cáscara puede aportar aún más fibra. Para una opción sencilla y favorable para la salud digestiva, pruebe hornear o asar los camotes con cáscara en lugar de pelarlos.



Preparación:

Precaliente el horno a 400 °F.

Mientras tanto, coloque los camotes en un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas. En una cacerola pequeña a fuego medio, combine el azúcar, la mantequilla, el vinagre, la sal, la canela y $\frac{1}{4}$ de taza de miel picante. Revuelva ocasionalmente hasta que el azúcar se disuelva y la mantequilla se derrita. Vierta la mezcla de mantequilla uniformemente sobre los camotes y hornee de 50 a 60 minutos, bañándolos con la mezcla una o dos veces durante la cocción, hasta que estén tiernos. Si prefiere que no se doren demasiado, cúbralos con papel aluminio a la mitad del tiempo de cocción. Rocíe el $\frac{1}{4}$ de taza restante de miel picante sobre los camotes y sirva.

CAMOTES GLASEADOS CON MIEL PICANTE

Quizás ya haya probado los camotes glaseados, pero nunca de esta manera. La combinación de sabores dulces y picantes le da un giro diferente a este platillo clásico. Además, es perfecto tanto para una cena entre semana como para acompañar una comida especial de domingo.

Rinde de 6 a 8 porciones

Ingredientes:

- 3 libras de camotes de pulpa anaranjada, pelados y cortados en trozos o rebanadas de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena compactada
- 6 cucharadas ($\frac{3}{4}$ de barra) de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{2}$ taza de miel picante, dividida



¡LLEGÓ LA TEMPORADA DE CALABAZAS!

California celebra el otoño a lo GRANDE

Nada representa el otoño como una calabaza. Desde los campos de calabazas hasta panes, sopas y pays, este símbolo de la temporada también inspira a productores de California a cultivar calabazas de tamaños extraordinarios.

El California Pumpkin Growers Club reúne a productores dedicados al cultivo de calabazas gigantes y fomenta competencias y otras actividades en todo California. Este año, California tuvo una gran razón para celebrar.

Durante el 2026 National Pumpkin Weigh Off en Bishop's Pumpkin Farm, Mike Alves, productor de Chico, obtuvo el segundo lugar con una impresionante calabaza de 2,359 libras. Además de superar su récord personal por más de 650 libras, su calabaza se convirtió en la más pesada cultivada en California que se haya presentado en esta competencia.

¡Eso sí que alcanza para mucho pay de calabaza!

Afortunadamente, esta versión más saludable del clásico postre de otoño solo necesita una lata de puré de calabaza. Con yogur griego, jarabe de maple y las tradicionales especias de temporada, podrá disfrutar de ese familiar sabor del pay de calabaza en una versión más ligera.



PAY DE CALABAZA MÁS SALUDABLE

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de puré de calabaza 100% puro
- 2 huevos grandes
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche baja en grasa o leche de almendras sin azúcar
- $\frac{1}{4}$ de taza de yogur griego natural
- $\frac{1}{3}$ de taza de jarabe de maple puro
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de especias para pay de calabaza
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada molida
- Una pizca de sal
- 1 base preparada de trigo integral para pay

Preparación:

Precaliente el horno a 350 °F. Bata el puré de calabaza, los huevos, la leche, el yogur griego, el jarabe de maple, la vainilla y las especias hasta obtener una mezcla uniforme.

Vierta la mezcla en la base de trigo integral preparada y hornee aproximadamente de 45 a 55 minutos, hasta que los bordes estén firmes y el centro todavía se mueva ligeramente.

Deje enfriar completamente y refrigere antes de cortar. Sirva frío o a temperatura ambiente con una pequeña porción de yogur griego o crema batida ligera.

Consejo de Healthy U: Busque puré de calabaza 100% puro en lugar de relleno para pay de calabaza, ya que este último viene endulzado y condimentado.



CREMA CALIENTE DE COLES DE BRUSELAS ROSTIZADAS

Un clásico del otoño con un toque especial

Un toque diferente y delicioso al clásico dip de alcachofa.

Cuando llega el clima más fresco, pocas cosas se antojan tanto como un dip caliente y sabroso recién salido del horno. Para un aperitivo de temporada que pone a las verduras frescas en el centro, el dip caliente de coles de Bruselas rostizadas de Queen Victoria ofrece una deliciosa versión del clásico dip de alcachofa.

Queen Victoria es una marca de Ippolito International, una empresa agrícola familiar de segunda generación con una larga trayectoria en la producción de frutas y verduras frescas. Actualmente, la compañía es el mayor proveedor de coles de Bruselas frescas en Norteamérica y continúa una tradición agrícola enfocada en la calidad, frescura y sabor. Su historia con las coles de Bruselas se remonta a los primeros años del cultivo de este producto en California.

Esta reconfortante receta combina coles de Bruselas Queen Victoria rostizadas con echalote y tocino hasta quedar doradas y crujientes. Después, se incorporan a una mezcla cremosa de queso crema, yogur griego, queso Monterey Jack y queso parmesano. Horneado hasta quedar burbujeante y dorado, este dip ofrece un sabor cremoso y ligeramente ácido, perfecto para las reuniones de otoño.



Ingredientes:

- 1 libra de coles de Bruselas Queen Victoria, lavadas, secas y sin los extremos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 echalote mediano, cortado en tiras finas
- 2 tiras de tocino crudo, cortadas en cubitos de ¼ de pulgada
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta recién molida
- 1 paquete (8 oz) de queso crema a temperatura ambiente
- 1 taza de mayonesa
- ½ taza de yogur griego
- ½ taza de queso Monterey Jack rallado
- ½ taza de queso parmesano rallado

Preparación:

Precaliente el horno a 375 °F, utilizando la función de convección si está disponible.

Corte las coles de Bruselas más pequeñas en cuartos. Corte las más grandes en trozos adicionales para que todos tengan aproximadamente el mismo tamaño.

Mezcle las coles de Bruselas con el aceite de oliva, el echalote, el tocino, la sal y la pimienta. Extienda la mezcla en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear para permitir que se rosticen en lugar de cocinarse al vapor. Rostice durante aproximadamente 30 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los bordes estén dorados y crujientes. Apague el horno.

Mientras se rostizan las coles de Bruselas, combine los ingredientes restantes en un tazón grande. Agregue las coles rostizadas y mezcle.

Coloque la mezcla en un recipiente poco profundo apto para horno y adecuado para servir. Dependiendo del tamaño del recipiente, puede dividir la mezcla entre dos moldes más pequeños. En este punto, puede cubrir el dip y guardarlo en el refrigerador hasta aproximadamente una hora antes de servir.

Cuando esté listo para hornear, precaliente el horno a 350 °F. Hornee el dip durante aproximadamente 30 minutos o hasta que esté burbujeante y dorado en la parte superior. Sirva inmediatamente acompañado de rebanadas de baguette tostadas, galletas saladas o chips de pan pita.

Receta cortesía de Queen Victoria Produce / Ippolito Intl.

¡Reciba atención para sus articulaciones y músculos, en cualquier momento con la aplicación de Hinge Health!

100% cubierto por UnitedAg

Hinge Health ofrece fisioterapia virtual y otros recursos para ayudarle a aliviar el dolor en las articulaciones y los músculos, recuperarse de lesiones y aumentar su fuerza, todo desde una sola aplicación. Reciba atención para varias áreas de dolor con un solo programa y siga haciendo lo que disfruta. Hinge Health está disponible sin costo para usted a través de sus beneficios.

Usted merece moverse con libertad y disfrutar plenamente de la vida.

Hinge Health puede ayudarle a lograrlo.

- 68% de reducción promedio del dolor.¹
- Más de 2 millones de miembros han utilizado Hinge Health para reducir su dolor.
- 4.9 de 5 estrellas en la tienda de aplicaciones de Hinge Health, con más de 152,000 reseñas de miembros.

Para obtener más información sobre su beneficio:

hinge.health/unitedag-join

¿Tiene preguntas? Llámenos al:

(855) 902-2777



Utilice la cámara predeterminada de su dispositivo para escanear el código QR, no una aplicación de terceros. Si se le dirige a un sitio diferente a la dirección web indicada arriba, no continúe.



Un beneficio adicional: Complete algunas sesiones de terapia con ejercicios y podría ser elegible para recibir un vaso Stanley® de cortesía para mantenerse hidratado entre sesiones.*

Hinge Health está disponible en español.

Alivie el dolor en las articulaciones y los músculos y ayude a prevenir lesiones con este beneficio disponible sin costo para usted.

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

*La elegibilidad para recibir artículos de cortesía depende del programa en el que participe y está sujeta a disponibilidad después de completar el número requerido de sesiones de ejercicio. Si el artículo promocionado no está disponible, los miembros pueden recibir un artículo alternativo.

*Bailey et al. (2020). Atención digital de 12 semanas para el dolor musculoesquelético crónico de espalda y rodilla. JMIR. (N=10,264)

Camino hacia la prevención

Mes Nacional de la Prevención del Abuso de Sustancias

Las sobredosis de drogas son actualmente la principal causa de muerte accidental en Estados Unidos, y los opioides se encuentran entre las sustancias de mayor abuso. Cada octubre, en Estados Unidos, se conmemora el Mes Nacional de la Prevención del Abuso de Sustancias para destacar la importancia de la prevención en nuestras comunidades, recordar a quienes hemos perdido a causa de esta enfermedad y reconocer a quienes se encuentran en recuperación.

La prevención del abuso de sustancias requiere un esfuerzo continuo. Todas las personas podemos ayudar a reducir el estigma y salvar vidas. Estas son algunas maneras de participar:



Infórmese y comparta.

Conozca más sobre las causas y los efectos del abuso de sustancias, así como las estrategias de prevención. Escuche las experiencias de personas y familias que han enfrentado estos desafíos y comparta información útil con las personas a su alrededor o a través de las redes sociales.

Participe.

Busque seminarios web, talleres o reuniones en su comunidad o en línea. Participar en este tipo de actividades demuestra su apoyo y puede ayudarle a comprender mejor esta enfermedad, su impacto y las maneras de prevenirla.

Sea voluntario o haga una donación.

Existen muchas organizaciones locales y nacionales dedicadas a prevenir el abuso de sustancias. Considere apoyar su labor ofreciendo su tiempo o haciendo una donación.

Muestre su apoyo.

Apoye a las personas en recuperación con palabras de ánimo, comprensión y empatía. Anime a quienes lo necesiten a buscar ayuda y recibir el apoyo adecuado.

Promueva hábitos saludables.

Un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir algunos de los factores de riesgo relacionados con el consumo de sustancias. Considere organizar o participar en actividades físicas, clases de cocina, sesiones de atención plena o grupos de apoyo.

Use su voz.

Use su voz para apoyar políticas y prácticas relacionadas con la salud mental y el tratamiento del abuso de sustancias. Promueva iniciativas en escuelas y lugares de trabajo que ayuden a las personas a manejar el estrés y otros factores de riesgo.



Active su cuenta de Spring Health para conocer los recursos disponibles para apoyar su propio bienestar o encontrar estrategias que le ayuden a apoyar a otras personas.

unitedag.springhealth.com



¿Necesita apoyo adicional?

Nuestro equipo de **Servicios para Miembros** de UnitedAg está aquí para ayudarle a comprender sus beneficios y aprovecharlos al máximo.

Llámenos: 800.223.4590

Envíenos un mensaje de texto: 949.524.4877

Visite: unitedagbenefits.org

Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama

Afrontándolo juntos

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, un momento para promover la detección temprana y apoyar a pacientes, sobrevivientes y sus seres queridos. Si usted o alguien cercano enfrenta un diagnóstico, recuerde que hay maneras de sobrellevar este momento y apoyarse mutuamente.

Cómo manejar las emociones

Un diagnóstico de cáncer de mama puede provocar muchas emociones, como miedo, enojo, tristeza o soledad. Es normal sentirse abrumado ante un desafío de salud tan importante. Ya sea que usted haya recibido un diagnóstico o esté apoyando a un ser querido, recuerde también cuidar su bienestar emocional.

Cómo afrontar el diagnóstico y el tratamiento

Apóyese en las personas cercanas a usted. Rodéese de personas que se preocupan por su bienestar. No dude en buscar apoyo cuando necesite que alguien lo escuche o simplemente le haga compañía. Compartir lo que siente puede ayudarle a sobrellevar los momentos difíciles.

Dedique tiempo a su bienestar. Caminar, descansar o disfrutar de una actividad que le guste puede ayudarle a sentirse mejor. La respiración profunda también puede ayudar a reducir el estrés.

Concéntrese en lo que puede controlar. El cáncer de mama puede traer mucha incertidumbre. Trate de enfocarse en las pequeñas cosas que sí puede manejar, como asistir a sus citas médicas y mantener hábitos saludables.

Busque tranquilidad durante el tratamiento. Las visitas médicas pueden ser estresantes. Lleve algo que le brinde tranquilidad, como un buen libro o música relajante. Meditar o practicar ejercicios de respiración profunda antes de una cita también puede ayudarle a sentirse más tranquilo.

Busque grupos de apoyo. Conectarse con otras personas que están pasando por experiencias similares puede brindar consuelo. Compartir experiencias y consejos, ya sea en persona o en línea, puede ayudarle a encontrar un sentido de comunidad y sentirse acompañado.

Cómo apoyar a un ser querido

Escuche con cariño. A veces, la mejor manera de apoyar a alguien es simplemente escuchar. Permita que su ser querido comparta lo que siente sin sentir que tiene que encontrar una solución.

Ofrezca ayuda específica. En lugar de decir "Avísame si necesita algo", ofrézcase a ayudar con tareas concretas, como hacer mandados, preparar alimentos o acompañarle a sus citas médicas.

Respete sus necesidades. Cada persona enfrenta estas situaciones de manera diferente. Respete sus deseos si necesita privacidad o espacio y tenga paciencia mientras atraviesa este momento difícil.

"NO TIENE QUE PASAR POR ESTO A SOLAS. ESTOY CON USTED EN CADA PASO DEL CAMINO."

¿Busca las palabras adecuadas para brindar apoyo?

Visite la **Breast Cancer Research Foundation** para obtener más información.

bcrf.org/blog/breast-cancer-quotes



¿NECESITA APOYO ADICIONAL?

Si se siente abrumado, recuerde que Spring Health está aquí para brindarle apoyo cuando lo necesite

Active su cuenta para conectarse con un terapeuta comprensivo que puede ayudarle a manejar sus emociones, desarrollar estrategias para afrontar momentos difíciles y encontrar esperanza.

Visite: benefits.springhealth.com/unitedag

APOYO DE UNITEDAG

Comuníquese con nuestro equipo de Servicios para Miembros para recibir orientación sobre los recursos y beneficios de salud mental disponibles.

Llámenos: 800.223.4590

Mensaje de text: 949.524.4877



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.

youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: **CharlasSaludables**

Importancia de las vacunas

Ya disponible en YouTube.

youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: **CharlasSaludables**

Protegiendo su salud mental

Ya disponible en YouTube.

youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: **CharlasSaludables**

Diabetes y prediabetes

Jueves, 19 de noviembre

Español - 3:00 pm

Inglés - 10:00 am

Estado de ánimo y alimentación

Ya disponible en YouTube.

youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: **CharlasSaludables**

La alimentación

Viernes, 4 de diciembre

Español - 3:00 pm

Inglés - 10:00 am

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



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.*

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

800.223.4590
Servicio al Miembro.....memberservices@unitedag.org

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

Directorios de Socios de red
unitedag.org/networks

Una guía rápida
unitedag.org/quickguide

Resumen de la Descripción del Plan (SPD)
unitedag.org/spd2026-sp

Directorio de proveedores en MX
unitedag.org/saindirectory

Pase Digital de Salud
unitedag.org/digitalhealthpass



Dando Más POR NUESTROS MIEMBROS

Esta Semana de **Servicio al Cliente**, celebramos a nuestro equipo de Servicios para Miembros y su compromiso de dar más cada día. Ya sea respondiendo preguntas, brindando orientación o ayudando a nuestros miembros a entender sus beneficios, su dedicación y apoyo marcan la diferencia.

Escanee el código QR para escuchar a **Sonia Roldan, Directora de Servicios para Miembros**, en **This is Ag!** y descubra cómo nuestro equipo da más por nuestros miembros cada día.



¡Escanee para escuchar!





EXPLORE EL NUEVO SITIO WEB DE BENEFICIOS DE SALUD DE UNITEDAG

DESCUBRA UNA NUEVA EXPERIENCIA CON SUS BENEFICIOS.



VISITA [UNITEDAGBENEFITS.ORG](https://unitedagbenefits.org)

Agradecemos a todos nuestros COLABORADORES

