SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE



PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

¡Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes!

Descubra cómo pequeños cambios en su alimentación, actividad física y hábitos diarios pueden ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



CONTENIDO

03 | ¿Qué es la diabetes?
(Destacado de la Iniciativa de Bienestar)

04 | Alimentación y diabetes: Un equilibrio saludable

05 | Alimentación para controlar la presión arterial

06 | Bruselas con naranja

07 | Camote y salmón al horno

08 | Muffins saludables de calabaza

09 | Un homenaje a nuestros veteranos

10 | Cómo disfrutar las fiestas navideñas sin tanto estrés

11 | Cuide sus músculos y articulaciones con Hinge Health

12 | Conozca a el equipo de servicio al cliente

13 | Conozca a nuestro representantes de beneficios

14 | Guía de becas educativas y técnicas AEF 2026

15 | ¡UnitedAg ya está en WhatsApp!

16 | Recursos para miembros y enlaces útiles

17 | Descubra nuestro nuevo sitio web de beneficios de salud

gracias al patrocinio de:

SAIN Servicios Agrupados Integrales · Elite Medical · blue CALIFORNIA · SmithRx · BEI BRENT EASTMAN INSURANCE SERVICES INC



INICIATIVA DE BIENESTAR DEL MES

¿Qué es la diabetes?

Escrito por Alex Nava, enfermero (RN) del equipo de Manejo de Casos

Existen muchas maneras sencillas y efectivas de controlar la diabetes desde casa y llevar una vida larga y saludable.

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no puede regular bien el azúcar en la sangre. La insulina es una hormona que ayuda a controlar el azúcar. Cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza correctamente, el azúcar se acumula en la sangre.

¿Cuáles son los síntomas?

La diabetes no siempre causa síntomas, pero estas son algunas señales a las que debe prestar atención:

- Orinar con frecuencia
- Visión borrosa
- Mucha sed
- Cansancio extremo

¿Cómo se puede controlar la diabetes?

El tratamiento depende del tipo de diabetes. El objetivo es controlar el azúcar en la sangre y prevenir complicaciones.

- **Alimentación saludable:** Consuma suficientes frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Limite o evite las bebidas azucaradas y el alcohol. Un especialista en nutrición puede ayudarle a preparar un plan de alimentación adecuado para sus necesidades.
- **Actividad física:** Trate de mantenerse activo entre 30 y 60 minutos la mayoría de los días de la semana. Incluso actividades sencillas, como caminar, pueden beneficiar su salud.
- **Siga su tratamiento:** Algunas personas necesitan pastillas o inyecciones de insulina. Su médico le indicará el tratamiento adecuado.

¿Cómo cuidar su salud si tiene diabetes?

- **A de A1c (hemoglobina A1c):** Es un análisis que muestra el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos meses. Para muchas personas con diabetes, la meta es mantenerlo **por debajo del 7 %**.
- **B de presión arterial:** Controlar la presión es tan importante como controlar el azúcar. Para muchas personas, la meta es **mantenerla por debajo de 130/80**.
- **C de colesterol:** Tener el colesterol alto aumenta el riesgo de problemas del corazón. El artículo recomienda mantener el **colesterol LDL (malo) por debajo de 100 mg/dL**.

Aunque estos cuidados son sencillos, requieren constancia. Consulte con su médico sobre cómo mejorar su alimentación, medir sus niveles de azúcar y tomar sus medicamentos correctamente.

Con el tiempo y la práctica, cuidar su diabetes puede convertirse en parte de su rutina diaria.

Hablemos sobre la prediabetes y la diabetes.

Acompáñenos el **19 de noviembre de 2026** en nuestros seminarios virtuales CharlasSaludables para aprender más sobre la prediabetes y la diabetes.

Inscríbase en:
unitedagbenefits.org/health-chats-webinars

Alimentación y diabetes: Un equilibrio saludable



¿Cómo influye su alimentación en la diabetes?

Lo que come y cuánto come puede afectar el azúcar en la sangre. Elegir alimentos saludables y cuidar sus porciones puede ayudarle a controlar la diabetes.

HÁBITOS QUE PUEDE SEGUIR

- **Granos integrales:** Cambie el pan blanco y el arroz blanco por avena, pan integral o arroz integral.
- **Muévase todos los días:** Caminar ayuda a controlar el azúcar. Intente caminar 10 minutos después de comer.
- **Elija agua:** Evite los refrescos, jugos y otras bebidas azucaradas.
- **Coma más fibra:** Incluya frijoles, lentejas y verduras en sus comidas.
- **Limite las carnes procesadas:** Coma menos chorizo, tocino, jamón y salchichas.
- **Siga su tratamiento:** Tome sus medicamentos como se lo indicó su médico, incluso si se siente bien.

SEÑALES Y CUIDADOS



Después de comer: Algunos alimentos pueden elevar más el azúcar que otros.



Sus porciones: Comer demasiado, incluso alimentos saludables, puede elevar el azúcar.



Azúcar baja: Puede causar mareos, sudoración, hambre, visión borrosa, falta de equilibrio o confusión.



Azúcar alta: Puede causar mucha sed, cansancio, debilidad, visión borrosa y ganas frecuentes de orinar, especialmente de noche.

COMER CON MÁS FRECUENCIA

Proteínas:
- Pescado y mariscos
- Pollo sin piel
- Carne de res baja en grasa
- Huevos

Granos integrales:
- Tortillas de maíz integral
- Arroz integral
- Avena
- Pan integral

Bebidas:
- Agua
- Té sin azúcar
- Café (sin azúcar añadida)

Legumbres:
- Frijoles negros, pintos y rojos
- Lentejas
- Garbanzos

Verduras:
- Chiles morrones
- Jitomate
- Espinacas y lechuga
- Calabacitas
- Brócoli
- Repollo
- Cebolla y ajo

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

Carnes procesadas:
- Chorizo
- Tocino y jamón
- Salchichas y carnes enlatadas

Alimentos con sal:
- Sopas enlatadas
- Botanas y papas fritas
- Galletas saladas

Granos refinados:
- Pan blanco
- Arroz blanco
- Pan dulce y pasteles

Alimentos con grasa:
- Frituras
- Crema y quesos enteros
- Cortes grasosos de carne

Dulces y bebidas azucaradas:
- Refrescos
- Jugos
- Café con mucha azúcar y leche
- Flan, dulce de leche y otros postres

unitedag

Alimentación para controlar la presión arterial



Lo que debe saber

- **Reducir el sodio puede dar resultados rápidamente.** Cambiar a una alimentación baja en sodio puede ayudar a reducir la presión arterial en tan solo una semana.
- **La meta es consumir entre 1,500 y 2,300 mg de sodio al día.** En Estados Unidos, muchas personas consumen alrededor de 3,500 mg diarios, una cantidad mayor de la recomendada.
- **Reducir el sodio ayuda incluso si toma medicamentos.** Consumir menos sodio puede ayudar a controlar la presión arterial, aunque ya esté tomando medicamentos para tratarla.

Hábitos saludables que puede seguir

- **Elija alimentos frescos:** Las frutas, verduras, carnes bajas en grasa y granos integrales contienen naturalmente menos sodio que muchos alimentos procesados.
- **Revise las etiquetas:** Busque productos que indiquen "bajo en sodio" (menos de 140 mg por porción) o "sin sal añadida".
- **Cocine en casa cuando sea posible:** Muchos alimentos de restaurantes y productos empacados contienen grandes cantidades de sodio.
- **Use hierbas y especias en lugar de sal:** El ajo, limón, pimienta y otros condimentos pueden darle sabor a sus comidas sin agregar sodio.
- **Limite los alimentos procesados:** Coma menos sopas enlatadas, carnes frías, comidas congeladas y botanas saladas.
- **Siga la dieta DASH:** Este plan de alimentación para controlar la presión arterial incluye frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Combinado con una reducción de sodio, puede ayudar a bajar la presión arterial.

Elija estos alimentos

- Frutas y verduras frescas o congeladas
- Pollo, pescado, huevos y pavo (sin sal añadida)
- Frijoles, lentejas y garbanzos
- Granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral
- Leche y yogur bajos en grasa
- Nueces y semillas sin sal
- Grasas saludables, como aceite de oliva y aguacate

Debe limitar

- Sopas y caldos enlatados
- Carnes frías y procesadas
- Comidas congeladas y comida rápida
- Verduras enlatadas con sal
- Botanas saladas
- Salsa de soya y condimentos con mucho sodio
- Quesos altos en sal y alimentos en escabeche

¿Cuándo buscar ayuda?

Señales de alerta

- **Revise su presión:** Lleve un registro de sus resultados.
- **Observe si siente mareos:** Pueden presentarse cuando cambia mucho su consumo de sodio.
- **Preste atención a la hinchazón:** Si se le hinchan los pies o las piernas, consulte con su médico.

Cuándo buscar ayuda

- Si tiene dolor de pecho o dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato. Estos pueden ser síntomas de un problema grave delcorazón.
- Si presenta dolor de cabeza intenso, confusión o cambios en la visión, busque atención médica de inmediato. Podrían ser señales de presión arterial muy alta.

¿Necesita apoyo?

- **Llámenos:** 800.223.4590
- Mensaje de texto :949.594.0788
- Visite: unitedagbenefits.org

UN TOQUE SALUDABLE PARA EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS:
Coles de Bruselas con Naranjas



El Día de Acción de Gracias es un momento para reunirse en familia, agradecer y disfrutar de una buena comida. Si vive con diabetes, también puede disfrutar de sus platillos tradicionales sin dejar de cuidar su salud.

Este Día de Acción de Gracias, dele un toque de color y sabor a su mesa con esta receta de Coles de Bruselas con Naranja, cortesía de la **Asociación Americana de la Diabetes (ADA)**.

Esta deliciosa receta combina coles de Bruselas, naranja fresca, chalotes salteados y nueces crujientes. Es una opción nutritiva, rica en fibra y vitaminas, ideal para disfrutar durante las fiestas.

Lo mejor de todo es que cada porción contiene solo 80 calorías, 9 gramos de carbohidratos y 3 gramos de fibra, lo que la convierte en una excelente opción para quienes buscan controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Con tan solo 15 minutos de preparación y 20 minutos de cocción, este sencillo platillo rinde 12 porciones y es perfecto para compartir con familiares y amigos.

Ingredientes:

- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
- 1 naranja mediana
- ¼ de taza de nueces picadas en trozos pequeños
- 2 libras de coles de Bruselas, sin tallos y cortadas a la mitad.
- 2 cucharadas de aceite de oliva (divididas para usarse en dos pasos diferentes)
- 2 chalotes medianos (cebollas pequeñas de sabor suave), sin los extremos y cortados por la mitad
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Instruciones:

1. Prepare la naranja: Ralle la parte exterior de la cáscara de naranja y coloque la ralladura en un recipiente pequeño. Pele la naranja, sepárela en gajos y corte cada gajo por la mitad. Reserve.

2. Tueste las nueces: Coloque las nueces picadas en una sartén pequeña a fuego medio. Revuelva ocasionalmente durante 3 a 4 minutos, hasta que estén ligeramente doradas. Retire del fuego y reserve.

3. Cocine los chalotes: Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los chalotes y cocine durante 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente dorados. Retire de la sartén y reserve.

4. Cocine las coles de Bruselas: Agregue la cucharada restante de aceite de oliva a la misma sartén. Incorpore las coles de Bruselas y cocine durante 10 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas y tiernas.

5. Combine los ingredientes: Agregue los gajos de naranja, la ralladura de naranja y los chalotes cocidos a las coles de Bruselas. Mezcle suavemente y cocine durante 2 minutos más.

6. Sazone y sirva: Espolvoree con sal y pimienta negra al gusto. Añada las nueces tostadas por encima y ¡disfrute!

Receta adaptada de **Diabetes Food Hub**, de la Asociación Americana de la Diabetes. ¡Descubra más recetas deliciosas y saludables, ideales para personas con diabetes!

Visite: diabetesfoodhub.org

DULCE, SENCILLO Y SALUDABLE

Una Nueva Forma de Disfrutar los Camotes

Porciones: 4 | Tiempo de Cocción: 30 Minutos



Receta y fotografía cortesía de: California Sweetpotatoes
www.casweetpotatoes.com

¿Busca una comida nutritiva, deliciosa y fácil de preparar? Los camotes de California son un ingrediente versátil para cualquier cocina saludable, ricos en fibra, vitaminas, antioxidantes y con un dulzor natural.

Esta temporada, destacamos una deliciosa receta de California Sweetpotatoes que combina ingredientes nutritivos con una preparación sencilla y práctica.

La receta Cena Saludable de Camotes y Salmón al Horno combina camotes ricos en nutrientes con salmón beneficioso para la salud del corazón, creando un platillo colorido, delicioso y nutritivo.

El salmón aporta proteínas y ácidos grasos omega-3, mientras que los camotes proporcionan vitamina A, fibra y otros nutrientes esenciales.

Lo mejor de todo es que esta receta se prepara en una sola bandeja para hornear, lo que facilita tanto la preparación como la limpieza. ¡Es perfecta para las familias ocupadas que desean disfrutar de una comida casera, saludable y equilibrada sin pasar horas en la cocina!

Ingredientes:

- 1¾ libras de camotes (batatas) de pulpa naranja, amarilla o blanca, o una combinación de estos, cortados en cubos de ¾ de pulgada
- ¼ de taza de aceite de oliva, dividido
- 2 cucharaditas de sal, divididas
- 2 cucharaditas de pimienta, divididas
- 2 limones, cortados en cuartos
- 1 libra de espárragos, sin los extremos duros
- 4 filetes de salmón de 6 onzas cada uno, de aproximadamente ¾ de pulgada de grosor
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro
- 2 cucharaditas de semillas de hinojo
- 2 cucharadas de cilantro, eneldo o perejil fresco, picados en trozos grandes, o una combinación de estas hierbas

Instruciones

1. Prepare los camotes: En un recipiente grande, mezcle los camotes con 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Colóquelos en una charola grande para hornear junto con los limones cortados en cuartos. Hornee durante unos 15 minutos o hasta que estén tiernos.

2. Prepare los espárragos y el salmón: En el mismo recipiente, mezcle los espárragos con 1 cucharada de aceite, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Unte el salmón con la cucharada de aceite restante y sazone con ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Espolvoree las semillas de cilantro y de hinojo sobre un lado del salmón.

3. Hornee todo junto: Mueva los camotes y los limones a un lado de la charola. Coloque el salmón en el centro, con las semillas hacia arriba, y los espárragos al otro lado. Distribuya los limones por encima y hornee durante unos 15 minutos más, hasta que el salmón esté bien cocido y los vegetales ligeramente dorados.

4. Sirva y disfrute: Espolvoree las hierbas frescas y acompañe con los limones para exprimirlos al gusto.

¡Visite California Sweetpotatoes y descubra la receta!

Cena Saludable de Camotes y Salmón al Horno

CALIFORNIA SWEETPOTATOES
There's more to love about them

CA GROWN: Muffins Saludables de Calabaza

Receta cortesia de CA GROWN. Created by Leslie Bonci, MS, RD, CSSD, LDN.



¡Nada representa mejor el otoño que el aroma de unos muffins de calabaza recién horneados! Gracias a CA GROWN, puede disfrutar de este favorito de la temporada con un toque nutritivo, sin sacrificar su delicioso sabor.

Creada por la dietista registrada Leslie Bonci, esta receta combina puré de calabaza, harina integral, nueces y ciruelas pasas de California para preparar muffins suaves, húmedos y llenos de sabor.

¿El ingrediente secreto? ¡El puré de ciruelas pasas! Aporta dulzura y humedad de forma natural, ayudando a reducir el azúcar y la grasa añadidas. Cada muffin contiene solo 179 calorías y 4 gramos de fibra, ideal para el desayuno o como un antojo más saludable.

Esta receta se prepara en menos de 30 minutos y rinde 24 muffins, perfectos para compartir con familiares, amigos o compañeros de trabajo.

Ingredientes:

Para el Puré de Ciruelas Pasas:

- 1 ⅓ tazas de ciruelas pasas sin hueso
- 6 cucharadas de agua caliente

Para los Muffins de Calabaza:

- 1 lata (15 oz.) de puré de calabaza (no relleno para pay de calabaza)
- ⅔ de taza de puré de ciruelas pasas de California
- ¾ de taza más 1 cucharada de azúcar
- ⅓ de taza de aceite de canola
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja
- 4 huevos grandes
- 3 tazas de harina integral de trigo
- ½ taza de nueces picadas en trozos grandes
- ½ taza de ciruelas pasas de California, picadas en trozos pequeños
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de clavo de olor molido

Cubierta crujiente (opcional):

- ½ taza de nueces de California picadas
- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de harina de trigo
- ¼ de taza de mantequilla sin sal, derretida
- 1 cucharadita de canela molida

¡Descubra la Receta y Mucho Más!

Visita: californiagrown.org
La Receta: californiagrown.org/blog/pumpkin-muffins/

**Fotografía y receta cortesía de CA GROWN*

Instrucciones:

Para el Puré de Ciruelas Pasas:



¡Si no tiene puré de ciruelas pasas preparado, puede hacerlo fácilmente en casa!

1. Prepare el puré de ciruelas pasas: Licúe 16 onzas (453 g) de ciruelas pasas de California con ½ taza (120 mL) de agua caliente hasta obtener un puré suave.

2. Conserve: Guarde en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por cuatro semanas.

Para los Muffins de Calabaza:

1. Precaliente el horno: A 350 °F (180 °C).

2. Mezcle los ingredientes húmedos: En un recipiente grande, combine el puré de calabaza, el puré de ciruelas pasas, el azúcar, el aceite, la vainilla, la ralladura de naranja y los huevos. Mezcle bien.

3. Agregue los ingredientes secos: Incorpore los ingredientes secos para los muffins y mezcle hasta que todo esté bien integrado.

4. Prepare la cubierta crujiente (opcional): En un recipiente pequeño, mezcle las nueces de California picadas, el azúcar morena, la harina de trigo, la mantequilla derretida y 1 cucharadita de canela. Revuelva hasta obtener una mezcla arenosa.

5. Prepare el molde: Coloque capacillos de papel o silicón en un molde para muffins. Llene cada espacio hasta aproximadamente ⅔ de su capacidad con la mezcla. Si preparó la cubierta crujiente, espolvoréela sobre cada muffin.

6. Hornee: Durante 18 minutos a 350 °F (180 °C), o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

7. Deje enfriar y disfrute: Deje reposar los muffins en el molde de 3 a 5 minutos. Después, páselos a una rejilla y déjelos enfriar de 15 a 30 minutos antes de servirlos o guardarlos.



Spring Health

Un Homenaje a Nuestros Veteranos

Del Servicio al Cuidado Personal

Cada 11 de noviembre, el Día de los Veteranos reconoce el valor y los sacrificios de quienes han servido en las Fuerzas Armadas.
También es una oportunidad para recordar la importancia de cuidar su salud mental y emocional.

Reconocimiento y Validación

Agradecer y valorar a los veteranos les ayuda a sentirse comprendidos y apoyados. Para muchos, este reconocimiento es importante para su bienestar emocional.

Creando Conciencia

El Día de los Veteranos también brinda una oportunidad para conocer más sobre los problemas de salud mental que comúnmente afectan a los veteranos, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la depresión, el riesgo de suicidio, la ansiedad y las lesiones cerebrales traumáticas. Crear conciencia entre la comunidad ayuda a reducir el estigma y fomenta conversaciones abiertas sobre la salud mental, facilitando que los veteranos busquen ayuda cuando la necesiten.

Fomentando la Conexión

Reunirse con otros veteranos puede ayudar a reducir los sentimientos de soledad y aislamiento. Compartir experiencias con personas que han vivido situaciones similares puede brindar comprensión, apoyo y un sentido de comunidad. Estas conexiones pueden ser una parte importante del bienestar emocional.

Reflexionando sobre la Resiliencia

El Día de los Veteranos brinda una oportunidad para que quienes han servido en las Fuerzas Armadas reflexionen sobre su propia resiliencia y fortaleza interior. Superar los desafíos del servicio militar demuestra una valentía extraordinaria. Reconocer esta fortaleza puede aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos, ayudándoles a desarrollar una mayor resiliencia para afrontar los desafíos de salud mental que puedan enfrentar.

*Adaptado de materiales proporcionados por Teladoc Health.



Fomentando la Gratitud y la Empatía

Participar activamente en eventos que rinden homenaje a los veteranos nos ayuda a comprender mejor los sacrificios que han realizado y los desafíos que han enfrentado. Fomentar la gratitud y la empatía hacia los veteranos contribuye a crear comunidades más solidarias y comprensivas.

¿Usted o un ser querido es veterano y necesita apoyo emocional? Spring Health ofrece atención confidencial y apoyo para cuidar su salud mental.

unitedag.springhealth.com

¿Necesita Apoyo Adicional?

Nuestro equipo de Servicios para Miembros está aquí para ayudarle a aprovechar sus beneficios.

Llámenos: 800.223.4590
Mensaje de texto: 949.594.0788
Visite:unitedagbenefits.org

CÓMO DISFRUTAR LAS FIESTAS NAVIDEÑAS SIN TANTO ESTRÉS



Durante la temporada de fiestas, es común tener muchas actividades y compromisos. Entre reuniones familiares, celebraciones del trabajo, eventos escolares, compras de regalos y preparación de comidas, nuestro tiempo puede llenarse rápidamente.

Con tantas responsabilidades, es fácil sentirse cansado, estresado o abrumado. Lo que debería ser una temporada de alegría puede convertirse en una fuente de preocupación.

¿La clave para disfrutar las fiestas sin descuidar su bienestar? Aprender a decir que no.

Haga de su bienestar una prioridad

Todos tenemos personas y actividades importantes en nuestra vida: familiares, amigos, compañeros de trabajo y otros compromisos.

Es natural dedicarles tiempo y hacer sacrificios por ellos. Sin embargo, cuando constantemente ponemos las necesidades de los demás antes que las nuestras, podemos terminar descuidando nuestro propio bienestar.

Antes de aceptar un nuevo compromiso, pregúntese:

1. ¿Tengo suficiente tiempo para hacerlo?
2. ¿Cuento con la energía emocional, mental y los recursos económicos necesarios?
3. ¿Esta actividad aportará algo positivo a mi vida o me hará feliz?

Si responde “no” a alguna, tal vez es sea momento de darse prioridad.

Aprenda a decir “no” sin culpa

Decir que no puede ser difícil, especialmente cuando queremos ayudar a los demás. Estas frases pueden ayudarle a establecer límites de manera amable y respetuosa.

1. **"Ahorita no tengo tiempo".**
   Está bien reconocer sus límites.
2. **"No podría dedicarle la atención que merece".**
   Demuestra que valora la solicitud.
3. **"Tengo muchos pendientes".**
   Una manera sencilla de explicar su situación.
4. **"Déjeme revisar mi calendario y le aviso".**
   Le da tiempo para decidir.
5. **"Muchas gracias por invitarme, pero esta vez no podré".**
   Agradezca sin sentirse obligado.
6. **“Por ahora no puedo aceptar más compromisos".**
   Sea claro y respetuoso.
7. **"Necesito descansar un poco".**
   Su descanso también importa.
8. **"Estoy dando prioridad a mi salud".**
   Cuidarse es una buena razón para decir que no.

Cuide su bienestar con Teladoc Health

Reciba la atención y el apoyo que necesita, dondequiera que esté. Desde consultas médicas para problemas que no son emergencias, disponibles las 24 horas, hasta servicios de salud mental, nutrición y más.

Comience hoy: teladochealth.com/benefits/unitedag

*Adaptado de materiales proporcionados por Teladoc Health.

unitedag | Hinge Health

¡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)

EL EQUIPO DE *Servicio al Cliente*

Fortalecemos relaciones. Brindamos soluciones. Apoyamos a nuestros afiliados.

Nuestro equipo de **Servicio al Cliente** brinda orientación y apoyo personalizado para ayudar a las empresas afiliadas a administrar los beneficios de salud de sus empleados.

El equipo mantiene una comunicación cercana con las empresas afiliadas, ayuda a resolver situaciones complejas y acompaña a las nuevas empresas durante su incorporación. También coordina los periodos de inscripción abierta, revisa los beneficios disponibles y brinda apoyo continuo para facilitar la administración de los beneficios de salud.



Donna Bares
VP, Client Services
951.384.1745
dbares@unitedag.org



Christina Morley
Strategic Client Services Mgr.
951.384.0906
cmorley@unitedag.org



Stephanie Webb
Account Advisor
951.394.1026
swebb@unitedag.org



Leslie Cinco
Account Manager
951.405.4977
lcinco@unitedag.org



Catherine Marlowe
Account Advisor
951.335.0242
cmarlowe@unitedag.org



Aurora Flores
Account Manager
951.384.0767
aflores@unitedag.org



Marcos Higareda
Account Advisor
951.542.2843
mhigareda@unitedag.org



Mayra Barajas
Account Manager
951.394.0632
mbarajas@unitedag.org



Arin Harrell
Client Services Manager
951.346.2755
aharrell@unitedag.org



Judith Camacho
Client Services Coordinator
951.346.2051
jcamacho@unitedag.org

CONOZCA A *Nuestro Equipo*

Facilitamos el uso de sus beneficios. Brindamos apoyo en persona.



Georgina Castaneda
Field Service Representative
Salinas

831.783.5323
gcastaneda@unitedag.org



Cassandra Rosales
Field Service Representative
Salinas

831.783.5310
crosales@unitedag.org



Priscilla Gutierrez
Field Service Representative
Salinas

831.783.5325
pgutierrez@unitedag.org



Ruby Naranajo
Field Service Representative
Salinas

949.593.0221
rnaranjo@unitedag.org



Judy Solis
Field Service Representative
Central California

951.384.1745
jsolis@unitedag.org



Sandra Duenez
Field Service Representative
Southern California

805.695.3473
sduenez@unitedag.org

Conozca a nuestros **representantes de beneficios**. Nuestro equipo trabaja directamente con las empresas afiliadas y sus empleados para ayudarles a comprender y aprovechar sus beneficios de salud.

Nuestros representantes responden preguntas, brindan apoyo con reclamaciones médicas y coordinan reuniones de inscripción abierta.

¡Estamos aquí para ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios de salud!

agribusiness
EDUCATION FOUNDATION

El programa de becas de la **Agribusiness Education Foundation (AEF)** brinda apoyo económico a estudiantes, trabajadores y familias de nuestra comunidad agrícola. Ya sea para estudiar una carrera técnica, aprender un oficio o cursar estudios universitarios, estas becas ayudan a abrir nuevas oportunidades educativas y profesionales.

Cada beca ofrece apoyo según sus metas académicas y profesionales. Con la fecha límite cada vez más cerca, conozca los requisitos de cada programa y descubra cuál es la mejor opción para usted o su familia.

GUÍA DE BECAS 2026

Beca Técnica

Objetivo

Dirigida a afiliados y empleados que trabajan actualmente en una empresa miembro de UnitedAg y desean estudiar una carrera técnica o un oficio relacionado con la agricultura.

Requisitos

- Solicitud de beca
- Currículum de una página y una fotografía personal
- 2 cartas de recomendación
- Video de presentación de hasta 3 minutos

Apoyo económico

Becas de hasta **$10,000** al año para apoyar estudios y capacitación técnica:

- Colegiaturas de escuelas técnicas y de oficios acreditadas
- Costos de cursos y certificaciones técnicas
- Programas de formación práctica y capacitación técnica aprobados

Fecha límite

- 31 de diciembre de 2026

VS

Beca Académica

Objetivo

Dirigida a empleados de empresas afiliadas a UnitedAg, así como a sus cónyuges, hijos y nietos que cursen carreras de 2 o 4 años, o estudios de posgrado en cualquier área. **Se requiere un promedio mínimo de 2.5**.

Requisitos

- Solicitud de beca
- Ensayo de 2 páginas y una página de bibliografía
- 3 cartas de recomendación
- Historial académico (calificaciones)
- Video de presentación de hasta 3 minutos

Apoyo económico

Las becas van de **$1,000 a $10,000**. Los beneficiarios destacados pueden recibir uno de los siguientes reconocimientos:

- Beca Maurice McMillian – $10,000
- Beca William C. Goodrich – $10,000
- Beca Mujeres en la Agricultura – $6,000
- Premio Alex Drollinger – $5,000

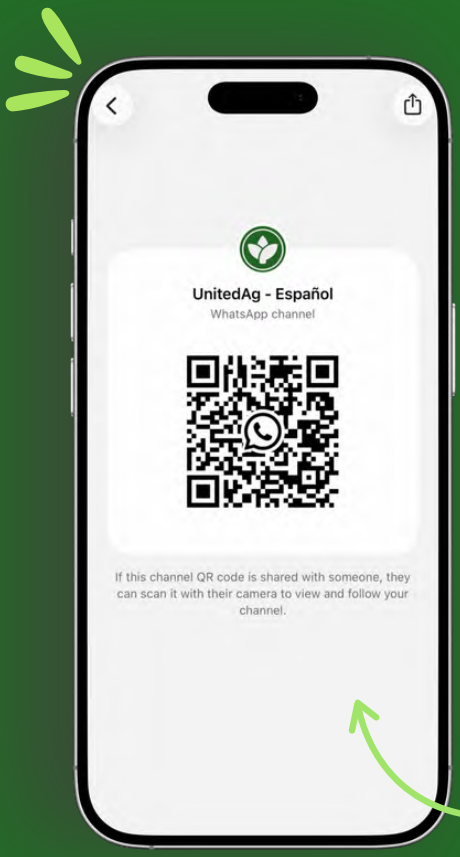
Fecha límite

- 31 de diciembre de 2026

Solicite las becas de AEF en ***futureagleaders.org***. Envíe su solicitud, historial académico, cartas de recomendación y video de presentación antes del 31 de diciembre de 2026.

¿Tiene preguntas sobre los requisitos o cómo solicitar una beca?
Escriba a **scholarship@unitedag.org** o visite **unitedag.org/aef**.

¡SOLICITE SU BECA HOY EN FUTUREAGLEADERS.ORG!



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.

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

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

unitedag

EXPLORE EL NUEVO SITIO WEB DE BENEFICIOS DE SALUD DE UNITEDAG

DESCUBRA UNA NUEVA EXPERIENCIA CON SUS BENEFICIOS.



VISITA UNITEDAGBENEFITS.ORG

Agradecemos a todos nuestros **COLABORADORES**

Elite MEDICAL · Teladoc HEALTH · SAIN Servicios Agrupados Integrales · Hinge Health · Spring Health