

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

QUINTA EDICIÓN | MAYO 2024

- 1 Salud mental y su lugar de trabajo
- 2 Salud Mental, y Conozca al Miembro del equipo Sophia Perez
- 3 Prioriza su Salud Intestinal y Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar Celia C. y Conozca al Miembro del equipo Richard T.
- 4 Secretos para unos Ojos Saludables, y Conozca al Miembro del equipo Jessica L.
- 5 The Packer y Erupciones y Ortos Problemas de la Piel Conozca al Miembro del equipo Evelyn M.
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

### Salud mental y su lugar de trabajo

La salud mental de un empleado incluye cómo piensa, siente y actúa, así como su bienestar emocional y social. Además, la salud mental puede cambiar con el tiempo, dependiendo de factores como la carga de trabajo, el estrés y el equilibrio entre la vida laboral y personal. [Haga clic aquí](#) para leer más.

#### Salud mental de los empleados en cifras

Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales:

Se estima que 52.9 millones de adultos estadounidenses experimentar una enfermedad mental en un año determinado.



Esto significa que 1 de cada 5 estadounidenses se ve afectado.



Menos del 50% de aquellos con una enfermedad mental reciben tratamiento.

La depresión es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.



Las enfermedades mentales graves cuestan anualmente a los EE.UU. 193.200 millones de dólares en pérdidas de ingresos.

El suicidio es la duodécima causa de muerte en EE.UU.

El 90% de quienes mueren por suicidio pueden haber experimentado síntomas de una condición de salud mental.



Aproximadamente 17 millones de adultos padecen trastornos de salud mental y uso de sustancias concurrentes.



### Nuestros patrocinadores:



# Salud mental Está bien si



Tener un mal día



Cometer errores



Son menos que perfectos



Pregunta por espacio personal



Ponte a ti mismo primero



Tomate un descanso de todo

Si bien la salud mental tiene connotaciones diferentes para cada persona, es mucho más que una palabra de moda. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Es un factor clave en cómo pensamos, sentimos, actuamos, enfrentamos desafíos, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. Y si no te sientes fuerte en todas estas áreas, no estás destrozado: eres humano. [Haga clic aquí](#) para leer más.

Spring Health 

## Formularios de Recetas de Mayo

Descargue los últimos formularios a continuación. Se actualizan mensualmente. La cobertura asociada con cada medicamento se indica en el formulario. También se incluye información sobre qué medicamentos están sujetos a autorización previa y límites de cantidad. Los documentos del formulario no enumeran todos los medicamentos cubiertos.

- [Formulario completo](#)
- [Especialidad](#)
- [Autorizaciones Previas](#)
- [Límites de cantidad](#)
- [Terapia escalonada](#)
- [Medicamentos de Marcas vs Genéricos](#)

**\*Tenga en cuenta: a partir de febrero de 2024, el Formulario de referencia rápida ya no se publicará.**

Para obtener más recursos de farmacia, visite nuestra página de preguntas frecuentes en [unitedag.org/chs](https://unitedag.org/chs).



## SOPHIA PEREZ

Recepcionista principal

Desde que se unió a UnitedAg en octubre de 2008, Sophia Perez se ha convertido en una parte indispensable del equipo. Ascendida a recepcionista principal en seis meses, es un ejemplo de trabajo duro, confiabilidad y profesionalismo. Sophia se destaca en un ambiente de ritmo rápido, manejando sus tareas de forma independiente y con una supervisión mínima. Su compromiso de brindar un servicio al cliente excepcional y compasivo está impulsado por el amor por su función. Orgullosa de ser la voz de UnitedAg, el lema de Sophia es: "No importa cuánto sabes, sino cuánto demuestras que te preocupas".

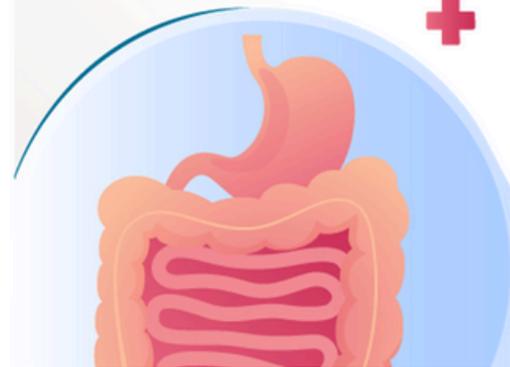
+

QUE FLOREZCA EL BIENESTAR: **PRIORIZA SU SALUD INTESTINAL**

+

ERES LO QUE COMES

+



¡Bienvenido/a al Florecimiento del Bienestar en Mayo, donde estamos dedicados a nutrir tu salud y bienestar desde adentro hacia afuera! Este mes, ponemos el foco en la Salud Intestinal, una base esencial para la vitalidad y la resistencia general.

Tu intestino alberga billones de bacterias, hongos y otros microorganismos que desempeñan un papel crítico en la digestión, la inmunidad e incluso la regulación del estado de ánimo. Al priorizar tu salud intestinal, puedes desbloquear una gran cantidad de beneficios y mejorar tu calidad de vida.

[Haga clic aquí](#) para leer más.

Programe su visita virtual hoy en [ua.clinic](#) o llame al 877.877.7981.

**Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar**

Celia Cervantes, MA



Celia eligió el campo de la medicina porque su abuela fue diagnosticada con cáncer, y ella apreció cómo la trataron. Inspirada por la experiencia de su abuela, tomó la decisión de unirse al campo de la medicina con la intención de ayudar a los demás. Presenciar la lucha de su abuela para comunicarse como hablante de español despertó en ella el deseo de ayudar a personas como ella a comunicarse mejor con los proveedores de atención médica. Interactuar con las personas y apoyar a la comunidad hispana se convirtió en su aspecto favorito de ser asistente médica, ya que encontró satisfacción en ayudarles a ser escuchados. Su objetivo es desarrollar sus habilidades en el campo de la medicina.

¡Programe una cita en su Clínica de Salud y Bienestar local hoy! Llame al 877.877.7981.



Visite [ua.clinic](#)



**RICHARD TRAN**  
Artista de producción

Richard aporta a su puesto con más de 15 años de experiencia en marketing y comunicaciones. Como miembro del equipo de comunicaciones, Richard colabora estrechamente con colegas para impulsar campañas impactantes. Estos esfuerzos tienen como objetivo no solo promover la cartera de beneficios y servicios de UnitedAg, sino también mejorar la visibilidad de la marca en varios canales.

**Secretos para unos Ojos Saludables: Consejos y Cuidados Esenciales**



Los ojos son ventanas hacia el mundo que nos rodea, por lo que cuidar de su salud es crucial para mantener una buena calidad de vida. Desde hábitos simples hasta precauciones diarias, aquí te presentamos algunos consejos para mantener tus ojos en óptimas condiciones:

**Alimentación Balanceada:** Una dieta rica en antioxidantes, como las vitaminas A, C y E, así como ácidos grasos omega-3, puede contribuir a la salud ocular. Incorpora alimentos como zanahorias, espinacas, salmón y nueces en tu dieta para mantener la salud de tus ojos.

**Descanso Visual:** Con el aumento del tiempo frente a pantallas digitales, es crucial tomar descansos regulares para tus ojos. La regla "20-20-20" puede ayudar: cada 20 minutos, aparta la vista de la pantalla y enfoca en un objeto a 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos. [Haga clic aquí](#) para leer más.

**Atención Primaria Virtual con UnitedAg**



Todos los participantes de UnitedAg Trust que accedan a atención médica en California tendrán acceso a Atención Primaria Virtual desde la comodidad de su hogar. Este es uno de los muchos servicios que se ofrecen en nuestras clínicas de salud y bienestar UnitedAg exclusivas para miembros.

*Los miembros pueden iniciar fácilmente el proceso programando una visita virtual a través del portal de citas en línea en [ua.clinic](#) o llamando al 877.877.7981.*

Horario de visita de Atención Virtual: Lunes - Viernes de 8:00 am - 5:00 pm. Los horarios de servicio están sujetos a cambios.



**JESSICA LOPEZ**  
 Coordinadora de marketing

Jessica es coordinadora de marketing en UnitedAg y se dedica a apoyar a los miembros de la organización. Le gusta su participación en la Fundación para la Educación en Agronegocios, promoviendo oportunidades educativas dentro de la comunidad agrícola. Con una pasión genuina por la agroindustria, Jessica está comprometida a contribuir al crecimiento y éxito de la industria.



## Why Care is at the Core of UnitedAg CEO Kirti Mutatkar Takes Well-Being Personally



"If it seems there is no solution, we will find a solution." - Kirti Mutatkar

That declaration epitomizes the leadership approach that Kirti Mutatkar takes as President and Chief Executive Officer of UnitedAg. Now in the 10th year of her role, she encourages and models innovative problem-solving to meet the health and wellness



**Haga clic aquí** para leer la última edición de THE PACKER con Kirti Mutatkar.



Teladoc  
HEALTH

## Erupciones y otros problemas de la piel

¿Tiene una erupción cutánea, acné, eczema u otro problema de la piel? Comience una revisión de la piel en línea con un dermatólogo cargando imágenes y detalles de su padecimiento. Obtenga un plan de tratamiento y una receta si es necesario en 24 horas o menos.

**Haga clic aquí** para leer mas.



Miembro del equipo del mes

## EVELYN MENDOZA

Asociada de Comunicaciones

Evelyn ha sido un miembro valioso de UnitedAg durante un año, y constantemente ha echado una mano para garantizar que los proyectos se ejecuten sin problemas y de manera eficiente. Apasionada por fomentar la unidad y la colaboración, se esfuerza por crear un ambiente de apoyo dentro del equipo. A Evelyn le entusiasma descubrir formas innovadoras de promover UnitedAg y siempre busca soluciones creativas para elevar la presencia y el impacto de la organización.

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

### CONTACTOS IMPORTANTES

#### Servicio al Miembro

Servicio al Miembro	800.223.4590 <a href="mailto:memberservices@unitedag.org">memberservices@unitedag.org</a>
Servicio de Portavoz para el Miembro:	800.223.4590 <a href="mailto:memberadvocate@unitedag.org">memberadvocate@unitedag.org</a>
Servicio de mensajes de texto	Español: 949.524.4877 Inglés: 949.594.0788

#### Horas de Servicio

Lunes - Viernes	6:30 am - 5:30 pm
Sabado	7:00 am - 3:30 pm

\*Horas de Servicio varían durante días festivos.

#### 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 del CA)	800.541.6652
SAIN (Fuera de U.S.)	653.536.7800
Costco Health Solutions (Farmacia)	877.908.6024
Costco Specialty Service (Farmacia especializada)	866.443.0060
Teladoc (Telemedicina)	800.835.2362
myStrength (Cuidado de la salud mental)	800.945.4355
Spring Health (Cuidado de la salud mental)	855.629.0554
First Dental Health (Dental)	800.334.7244
VSP (Visión)	800.877.7195

### ENLACES ÚTILES

**Portal de salud para miembros**

[unitedag.org/healthportal](https://unitedag.org/healthportal)

**Clínicas de Salud y Bienestar en California**

[ua.clinic](https://ua.clinic)

**Directorios de socios de red**

[unitedag.org/networks](https://unitedag.org/networks)

**Una Guía Rápida**

[unitedag.org/quickguide](https://unitedag.org/quickguide)

**El Resumen de la Descripción del Plan (SPD)**

[En español](#)

**El Resume de la Descripción del plan (SPD) para Arizona**

[En español](#)

**Directorio de proveedores en México**

[En español](#)



# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

### EDITORES Y COLABORADORAS

#### EDITORES

Maribel Ochoa  
Directora de Comunicaciones y Membresía

Evelyn Mendoza  
Asociada de comunicaciones

Jessica Lopez  
Coordinadora de comunicaciones

Richard Tran  
Artista de producción

#### COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku  
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical