

HEALTHY U

MONTHLY NEWSLETTER

YOUR HEALTHPLAN news

ISSUE SIX | JUNE 2024

- 1 Rethink Your Drink
- 2 How to Read Sunscreen Labels & HealthChats.
- 3 Sun Damage & Techniques & Activities to Maintain Your Mental Health During Vacation
- 4 Exposing High Blood Pressure & Watch out for Swimmer's Ear
- 5 Member Resources & Helpful Links

CONTENTS

A New Approach to Managing Cholesterol



Did you know that the average American consumes 17 teaspoons of added sugar per day? That's more than twice the recommended amount! One major culprit? Sugary beverages. Let's learn about the health risks associated with excessive sugar consumption and the benefits of cutting back.

Weight Gain: Sugary drinks are high in calories and low in nutritional value, which can lead to weight gain and obesity. Obesity increases the risk of heart disease, diabetes, and certain types of cancer. [Click here](#) to read more.

Proudly Sponsored by





With summer in full swing, it's essential to safeguard your skin from harmful UV rays. Sunscreen is a crucial tool in your sun protection arsenal, but understanding sunscreen labels can sometimes feel like deciphering a secret code. Fear not, we will help you navigate sunscreen labels and empower you to make informed choices for optimal sun protection.

SPF (Sun Protection Factor): The SPF number indicates the level of protection against UVB rays, which are responsible for sunburns. Look for a broad-spectrum sunscreen with an SPF of 30 or higher for everyday use.

[Click Here](#) to read more.

Join Us Online for Health Chats

Led by our Chief Medical Officer, Rosemary Ku, helping our members navigate their healthcare journey is at the forefront of UnitedAg.

Join us each quarter for our webinar chat series designed to help you live your healthiest life.

HealthChats: Evidence- Based Complementary & Alternative Medicine

July 18 at 10 am

Ever wonder whether acupuncture, chiropractic, herbal supplements, and homeopathy actually work? Join us for a discussion on evidence-based complementary and alternative treatments. We'll discuss the research behind these therapies and factors to consider if you choose to explore these options.



Virtual Primary Care with UnitedAg

All UnitedAg Trust participants who access medical care in California will have access to Primary Virtual Care from the comfort of their home. This is one of many services offered at our member exclusive UnitedAg Health and Wellness Clinics.

Members schedule a virtual visit through the online appointment portal at [ua.clinic](#), or by calling the 877.877.7981.

**Virtual Care visit hours: Monday - Friday from 8:00 am - 5:00 pm.
Service hours are subject to change.**



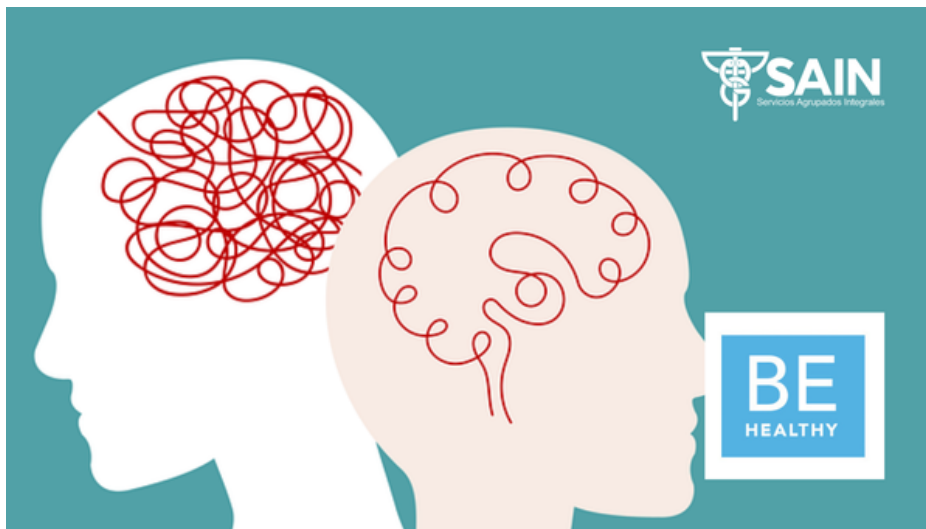


We are rapidly approaching the beginning of Summertime. As you may have noticed, we have already begun seeing a rise in temperatures. There are a few days this week hitting close to 90°! As it begins to get warmer outside, it is important to take precautions to protect your skin from sun damage.

Most skin cancers are caused by too much exposure to UV rays. They are invisible rays that come from the sun, tanning beds, and sunlamps. UV rays can damage the skin. Although it is important to gather some sun for things like Vitamin D, make sure you are taking precautions that can protect your skin from the damage sun can cause. [Click Here](#) to read more.

Schedule your virtual visit today at ua.clinic or call 877.877.7981.

Techniques and Activities to Maintain Your Mental Health During Vacation



Summer is a wonderful time to relax and enjoy a well-deserved break, but it's also important to take care of our mental health. At SAIN Medical, we believe that a balanced vacation can significantly contribute to your emotional well-being. Here are some techniques and activities to help you maintain good mental health during the summer.

1. Practice Mindfulness: Mindfulness is an effective technique to reduce stress and improve concentration. Spend a few minutes each day being present in the moment. [Click here](#) to read more.

June Prescription Formularies

Download the latest formularies below. They are updated monthly. The coverage associated with each drug is noted on the formulary. Also included is information regarding which drug products are subject to prior authorization and quantity limits. The formulary documents do not list every covered medication.

- [Complete Formulary](#)
- [Specialty](#)
- [Prior Authorizations](#)
- [Quantity Limits](#)
- [Step Therapy](#)
- [Generic vs Brand Names](#)

***Please note: As of February 2024, the Quick Reference Formulary is no longer being published.**

For more pharmacy resources, visit our FAQ page at unitedag.org/chs.

EXPOSING HIGH BLOOD PRESSURE

What is High Blood Pressure?

High Blood Pressure

High blood pressure, or hypertension, occurs when your blood pressure increases to unhealthy levels. Blood pressure measurement considers how much blood is passing through your blood vessels and the amount of resistance the blood meets while the heart is pumping.

Narrower Arteries: The resistance can be caused by narrow arteries. The narrower your arteries are, the higher your blood pressure will be. Over the long term, increased pressure can cause health issues, including heart disease.

Damages: Hypertension typically develops over the course of several years. Usually, you don't notice any symptoms. But even without symptoms, high blood pressure can cause damage to your blood vessels and organs, especially the brain, heart, eyes, and kidneys. [Click Here](#) to read more.

Schedule your visit today at [ua.clinic](#) or call 877.877.7981.



Watch out for Swimmer's Ear

Stay safe this summer! Something as simple as swimming can be a health hazard. Swimmer's ear, also known as otitis externa, is an infection or inflammation of the outer ear canal. It is commonly associated with water exposure but can also be caused by other factors.

Water Exposure: Prolonged exposure to water, especially in swimming pools, lakes, and oceans, can lead to the development of swimmer's ear. Water can create a moist environment that fosters bacterial growth.

Bacteria and Fungi: Bacteria such as *Pseudomonas aeruginosa* and fungi can infect the ear canal, particularly when the protective earwax is washed away. [Click Here](#) to read more.



Member Resources

Below are important links and information to help you understand and access your health benefits.

CONTACT INFORMATION

UnitedAg Member Services

Member Services	800.223.4590 memberservices@unitedag.org
Member Advocate Service	800.223.4590 memberadvocate@unitedag.org
SMS/Text Messaging Service	English: 949.594.0788 Spanish: 949.524.4877

UnitedAg Hours of Service

Monday - Friday	6:30 am - 5:30 pm
Saturday	7:00 am - 3:30 pm

*Service Hours may vary during observed holidays.

Network Partners

UnitedAg Health & Wellness Clinics	877.877.7981
Blue Shield of California (Pre-Authorization)	800.541.6652
Blue Shield National Coverage Network (Outside CA)	800.541.6652
SAIN (Outside U.S.)	653.536.7800
Costco Health Solutions (Pharmacy)	877.908.6024
Costco Specialty Service (Specialty Pharmacy)	866.443.0060
Teladoc (Telemedicine)	800.835.2362
myStrength (Mental Health Care)	800.945.4355
Spring Health (Mental Health Care)	855.629.0554
First Dental Health (Dental)	800.334.7244
VSP (Vision)	800.877.7195

HELPFUL LINKS

Health Forums

unitedag.org/healthforums

Member Health Portal

unitedag.org/healthportal

Health & Wellness Clinics

ua.clinic

Network Partner Directories

unitedag.org/networks

Quick Guide

unitedag.org/quickguide

Summary Plan Description (SPD)

[English](#) | [Spanish](#)

Summary Plan Description (SPD) For Arizona

[English](#) | [Spanish](#)

UPCOMING EVENTS

Member OPS Forum: Flu Shot Events

[July 17, 2024 10:00 a.m.](#)

HealthChats: Evidence- Based Complementary & Alternative Medicine

[July 18, 2024 10:00 a.m.](#)



HEALTHY U

MONTHLY NEWSLETTER

YOUR HEALTHPLAN news

EDITORS & CONTRIBUTORS

EDITORS

Maribel Ochoa
Director, Communications & Membership

Evelyn Mendoza
Communications Associate

Jessica Lopez
Communications Coordinator

Richard Tran
Production Artist

CONTRIBUTORS

Dr. Rosemary Ku
Chief Medical Officer

Elite Medical Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

SEXTA EDICION | JUNIO 2024

1 Reconsidera tu bebida

2 Descifrando las etiquetas de los protectores solares y Atención primaria virtual con UnitedAg

3 Daños solares y Técnicas y actividades para mantener una buena salud mental durante las vacaciones

4 Exponiendo la hipertensión arterial y Cuidado con la otitis del nadador

5 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Un Nuevo Enfoque para Manejar el Colesterol



unitedag
HEALTH & WELLNESS CLINIC

¿Sabías que el estadounidense promedio consume 17 cucharaditas de azúcar añadido al día? ¡Eso es más del doble de la cantidad recomendada! Uno de los principales culpables son las bebidas azucaradas. Aprendamos sobre los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo de azúcar y los beneficios de reducir su ingesta.

Aumento de peso: Las bebidas azucaradas son altas en calorías y bajas en valor nutricional, lo que puede llevar al aumento de peso y la obesidad. La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer. [Haga clic aquí](#) para leer mas.

Nuestros patrocinadores:





CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PROTECTORES SOLARES

MEJOR PROTECCIÓN
¡PREVENGA LAS QUEMADURAS SOLARES!



Con el verano en pleno apogeo, es esencial proteger la piel de los dañinos rayos UV. El protector solar es una herramienta crucial en tu arsenal de protección solar, pero entender las etiquetas de los protectores solares a veces puede parecer como descifrar un código secreto. No temas, te ayudaremos a navegar por las etiquetas de los protectores solares y a tomar decisiones informadas para una protección solar óptima.

El número de FPS indica el nivel de protección contra los rayos UVB, responsables de las quemaduras solares. Busca un protector solar de amplio espectro con un FPS de 30 o superior para uso diario.

[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.





Nos acercamos rápidamente al comienzo del verano. Como habrán notado, ya hemos empezado a ver un aumento de las temperaturas. ¡Hay algunos días de esta semana golpeando cerca de 90 °! Cuando empieza a hacer más calor, es importante tomar precauciones para proteger la piel del sol.

La mayoría de los cánceres de piel se deben a una exposición excesiva a los rayos UV. Son rayos invisibles que proceden del sol, las camas solares y las lámparas solares. Los rayos UV pueden dañar la piel. Aunque es importante tomar un poco el sol para cosas como la vitamina D, asegúrate de que estás tomando precauciones que puedan proteger tu piel de los daños que el sol puede causar. **Haga clic aquí** para leer más.

Programe su visita virtual hoy en **ua.clinic** o llame al 877.877.7981.

Técnicas y Actividades para Mantener una Buena Salud Mental Durante las Vacaciones



El verano es una época maravillosa para relajarse y disfrutar de un merecido descanso, pero también es importante cuidar de nuestra salud mental. En SAIN Medical, creemos que unas vacaciones equilibradas pueden contribuir significativamente a tu bienestar emocional. A continuación, te ofrecemos algunas técnicas y actividades que te ayudarán a mantener una buena salud mental durante el verano.

1. Practica la Atención Plena (Mindfulness): La atención plena es una técnica efectiva para reducir el estrés y mejorar la concentración. Dedica unos minutos al día para estar presente en el momento. **Haga clic aquí** para leer más.

Formularios de Recetas de Junio

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**.

EXPONIENDO LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial

La hipertensión arterial, o presión arterial alta, ocurre cuando la presión arterial aumenta a niveles poco saludables. La medición de la presión arterial considera la cantidad de sangre que pasa a través de los vasos sanguíneos y la cantidad de resistencia que encuentra la sangre mientras el corazón está bombeando.

Arterias más estrechas: La resistencia puede ser causada por arterias estrechas. Cuanto más estrechas sean tus arterias, más alta será tu presión arterial. A largo plazo, el aumento de la presión puede causar problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas.

Daños: La hipertensión generalmente se desarrolla a lo largo de varios años. Por lo general, no se notan síntomas. Pero incluso sin síntomas, la presión arterial alta puede causar daño a los vasos sanguíneos y órganos, especialmente el cerebro, el corazón, los ojos y los riñones.. [Haga clic aquí](#) para leer mas.

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



Cuidado con la Otitis del Nadador

La otitis externa, también conocida como otitis del nadador, es una infección o inflamación del canal auditivo externo. Está comúnmente asociada con la exposición al agua, pero también puede ser causada por otros factores.

Exposición al Agua: La exposición prolongada al agua, especialmente en piscinas, lagos y océanos, puede llevar al desarrollo de la otitis del nadador. El agua puede crear un ambiente húmedo que fomenta el crecimiento bacteriano.

Bacterias y Hongos: Bacterias como *Pseudomonas aeruginosa* y hongos pueden infectar el canal auditivo, particularmente cuando el cerumen protector es eliminado. [Haga clic aquí](#) para leer mas.

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 memberservices@unitedag.org
Servicio de Portavoz para el Miembro:	800.223.4590 memberadvocate@unitedag.org
Servicio de mensajes de texto	Español: 949.524.4877 Inglés: 949.594.0788

Horas de Servicio

Lunes - Viernes	6:30 am - 5:30 pm
Sábado	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

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)

[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