

# 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

### Nuestros patrocinadores:



### Un Nuevo Enfoque para Manejar el Colesterol



¿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 más.



## 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 mas.

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. Dedicar unos minutos al día para estar presente en el momento. **Haga clic aquí** para leer mas.

## 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 <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
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](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