

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

SÉPTIMA EDICION | JULIO 2024

- 1 Mensaje de la directora médica: Medicina complementaria y alternativa
- 2 Miembro del equipo del mes Sandra Duenez
- 3 Comer Conscientemente VS Comer Sin Pensar y Miembro del equipo del mes Cassandra R.
- 4 Salud Respiratoria y De la enfermedad cardiometabólica a la salud cardiometabólica
- 5 Desmitificación de Creencias Comunes sobre la Protección Solar y la Exposición al Sol
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Mensaje de la directora médica: Medicina complementaria y alternativa



No todos los tratamientos médicos vienen en frascos de pastillas o se entregan en los consultorios médicos. Las medicinas complementarias y alternativas (MCA), como la acupuntura y las hierbas terapéuticas, se han practicado durante miles de años y pueden ser una parte importante de la curación y el mantenimiento de la salud. Con el creciente interés público y la investigación científica en la MCA, estos tratamientos están ganando más aceptación en la medicina moderna, pero ¿significa eso que son adecuados para usted?

Las modalidades de tratamiento en la MCA pueden ser más efectivas para ciertas afecciones médicas que para otras. Por ejemplo, las investigaciones muestran que la manipulación

Continuación en la página 2

Nuestros patrocinadores:



Continuación: Medicina complementaria y alternativa

quiropática es más eficaz para el dolor lumbar, el dolor de cuello y los dolores de cabeza. La acupuntura parece ser más eficaz para las afecciones de dolor crónico y las náuseas y los vómitos después de una cirugía o quimioterapia. Se ha demostrado que las terapias mente-cuerpo, como la meditación y el tai chi, mejoran la salud mental, el dolor crónico y la presión arterial. En cambio, la homeopatía tiene mucha menos evidencia científica.

Si bien muchas personas están interesadas en la medicina alternativa y complementaria porque se las considera terapias más "naturales", también pueden tener efectos secundarios. Los suplementos a base de hierbas no están tan estrictamente regulados como los medicamentos, pero pueden ser lo suficientemente potentes como para interactuar con ellos. Algunas hierbas incluso pueden ser dañinas para las personas con afecciones como la presión arterial alta o durante el embarazo y la lactancia. Además, la seguridad y la eficacia de ciertas terapias, como la acupuntura y la atención quiropática, pueden variar significativamente según la experiencia del proveedor, así que asegúrese de verificar sus credenciales y reseñas.

Si está interesado en la medicina alternativa y complementaria, asegúrese de hablarlo con su médico para averiguar qué tratamientos son los mejores para usted. Es posible que le recomiende profesionales específicos y le asesore sobre los posibles efectos secundarios e interacciones farmacológicas. ¡El mundo de la medicina alternativa y alternativa es diverso y, cuando se utiliza adecuadamente, puede proporcionar herramientas valiosas para ayudarle a lograr una mejor salud! [Haga clic aquí](#) para leer más.



Rosemary Ku, MD/MBA/MPH es directora médica de UnitedAg. Dr. Ku es una médica en ejercicio con certificación de doble junta en Medicina Interna y Medicina Preventiva.

Contacta a la doctora medica Rosemary Ku
dr.rosemary.ku@unitedag.org.

SANDRA DUENEZ

Representante de servicios de campo

Desde 2015, como Representante de Servicio de Campo, Sandra y el equipo de FSR desempeñan un papel clave en la retención de grupos al brindar servicios a grupos en el lugar, y también fueron una de las primeras caras que representaron a UnitedAg en persona ante un nuevo grupo. Nuestro enfoque principal es crear una excelente relación con clientes y miembros al participar en reuniones de inscripción, ferias de salud, reuniones educativas de seguridad, etc., al brindar estos increíbles servicios en el lugar, creamos una comunicación y educación efectivas para los clientes y miembros sobre cómo aprovechar al máximo los beneficios y otros productos ofrecidos y también hemos sido un recurso cercano.

Miembro del equipo del mes



Comer Conscientemente VS Comer Sin Pensar

Identificar comportamientos que impulsan el comer sin pensar, aprender estrategias para comer conscientemente y comprender la importancia de conectarse con la comida.



1. Utilizando la escala del hambre

- Idealmente, quieres situarte en un rango de 4-6 en la escala del hambre de 1-10

2. Entendiendo el hambre y la saciedad

- "no eres tú, son tus hormonas"
- Controlar la sobreingesta implica cambiar tu mentalidad de "comer hasta estar lleno" a comer hasta haber comido lo suficiente. "Lo suficiente" significa que has comido la cantidad adecuada para satisfacer tu hambre durante aproximadamente 4 horas.

[Haga clic aquí](#) para leer más.



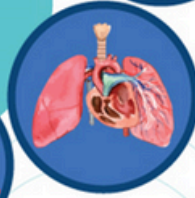
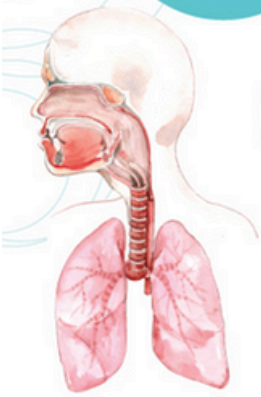
CASSANDRA ROSALES

Representante de servicios de campo

Cassandra comenzó su carrera en United Ag en 1999 como recepcionista. Ha ascendido a través de varios puestos clave, incluido el de examinadora de reclamaciones, y desde 2012, ha trabajado como representante de servicio de campo. Cada puesto le ha brindado oportunidades únicas para ayudar a los miembros de formas diferentes y satisfactorias, y Cassandra valora enormemente su trayectoria en United Ag.

SALUD RESPIRATORIA

Proteja Su Sistema Respiratorio



La salud respiratoria es esencial para nuestro bienestar general, ya que nos permite respirar libremente y disfrutar de una vida activa y plena. Nuestro sistema respiratorio, formado por los pulmones, las vías respiratorias y los músculos respiratorios, intercambia oxígeno y elimina el dióxido de carbono del organismo. Sin embargo, diversos factores pueden afectar a la salud de nuestro sistema respiratorio, provocando enfermedades y complicaciones respiratorias.

El **Virus Respiratorio Sincitial (VRS)** es un virus respiratorio común. [Haga clic aquí](#) para leer más.

Formularios de Recetas de Julio

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.

De la enfermedad cardiometabólica a la salud cardiometabólica



Alrededor del 30 % de los resultados de salud de una persona están relacionados con cuatro conductas de salud fundamentales (nutrición, actividad, sueño y manejo del estrés), y controlarlas con éxito puede mejorar en gran medida los resultados de las personas con presión arterial alta o diabetes.

En este artículo, el Dr. Tejaswi Kompala de Teladoc Health explica el impacto de estas cuatro conductas en la salud y cómo las organizaciones pueden ayudar a apoyar a las personas en todo el espectro de la atención médica.

Mitos y Realidades: Desmitificación de Creencias Comunes sobre la Protección Solar y la Exposición al Sol

Con la llegada del verano, aumenta nuestro tiempo al aire libre y, con ello, la exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol. Aunque la luz solar es esencial para la producción de vitamina D y tiene varios beneficios para la salud, la sobreexposición puede ser perjudicial y aumentar el riesgo de cáncer de piel. Existen muchas creencias y mitos sobre la protección solar y la exposición al sol. En este blog, desmitificamos algunos de los más comunes y te proporcionaremos información basada en la evidencia científica para que disfrutes del sol de manera segura.



Mito 1: Si está nublado, no necesito protector solar.

Realidad: Hasta el 80% de los rayos UV del sol pueden atravesar las nubes. Por lo tanto, es posible quemarse la piel incluso en días nublados. Es importante aplicar protector solar todos los días, sin importar el clima.

Mito 2: Si uso protector solar, no obtendré suficiente vitamina D.

Realidad: Aunque el protector solar puede reducir la producción de vitamina D en la piel, no bloquea completamente la capacidad del cuerpo para producir esta vitamina. Además, puedes obtener vitamina D a través de alimentos y suplementos sin aumentar tu riesgo de cáncer de piel.

[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.



JUDY SOLIS-MURRIETA

Representante de servicios de campo

Desde noviembre de 2016, Judy Solis-Murrieta ha sido una representante de servicio de campo confiable y profesional en UnitedAg. Con 30 años de experiencia en la industria, se destaca por brindar asistencia en reuniones de grupos nuevos y de inscripción abierta, brindar servicio a cuentas y brindar apoyo a representantes de servicio, grupos y miembros.

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
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

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