

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

OCTAVA EDICION | AGOSTO 2024

1 Manejo de Condiciones Crónicas

2 Salud de la vejiga

3 Consejos de bienestar para el verano y La Hepatitis: Causas, síntomas y prevención

4 Exámenes físicos deportivos para estudiantes

5 Consejos de Salud para la Vuelta al Colegio y Atención Primaria Virtual con UnitedAg

6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO



Vivir con una condición crónica puede ser desafiante, pero con las estrategias y el apoyo adecuados, puede mejorar significativamente su calidad de vida. Aquí le ofrecemos algunos consejos prácticos para el manejo de condiciones crónicas comunes, incluyendo hipertensión, diabetes y problemas de presión arterial:

1. Diabetes Consejo: Controle regularmente sus niveles de azúcar en sangre y siga su plan dietético. Incorpore alimentos ricos en fibra y manténgase hidratado. La actividad física regular puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y mejorar la salud en general.

2. Hipertensión (Presión Arterial Alta) Consejo: Reduzca su consumo de sal e incremente la ingesta de alimentos ricos en

Nuestros patrocinadores:



Continuación en la página 2

potasio. El ejercicio regular, las técnicas de manejo del estrés y el monitoreo rutinario de la presión arterial pueden ayudar a mantener sus niveles bajo control.

3. Manejo de la Presión Arterial Consejo: Mantenga una dieta saludable para el corazón, baja en grasas saturadas y colesterol. Realice actividad física regular y maneje el estrés mediante técnicas de relajación como la meditación. El monitoreo constante de su presión arterial es esencial para ajustar y mantener su plan de tratamiento.

Consejos Generales para Todas las Condiciones Crónicas

Manténgase Informado/a: Entienda su condición y las opciones de tratamiento para tomar decisiones informadas sobre su salud.

Chequeos Regulares: Las citas médicas rutinarias son cruciales para monitorear su condición y ajustar el tratamiento según sea necesario.

Elecciones de Estilo de Vida Saludable: Una dieta equilibrada, ejercicio regular y un sueño adecuado juegan un papel importante en el manejo de las condiciones crónicas.

Manejo de Medicamentos: Siga su plan de tratamiento prescrito y discuta cualquier inquietud con su proveedor de atención médica para asegurar resultados óptimos. [Haga clic aquí](#) para leer mas.

Consejos para mantener una buena salud de la vejiga

Mantener una buena salud de la vejiga es crucial para el bienestar general. Aquí tienes algunos consejos esenciales para mantener tu vejiga en óptimas condiciones:

1. Mantente Hidratado

Bebe mucha agua a lo largo del día. Apunta a al menos 8 vasos diarios para ayudar a eliminar toxinas y mantener una función saludable de la vejiga.

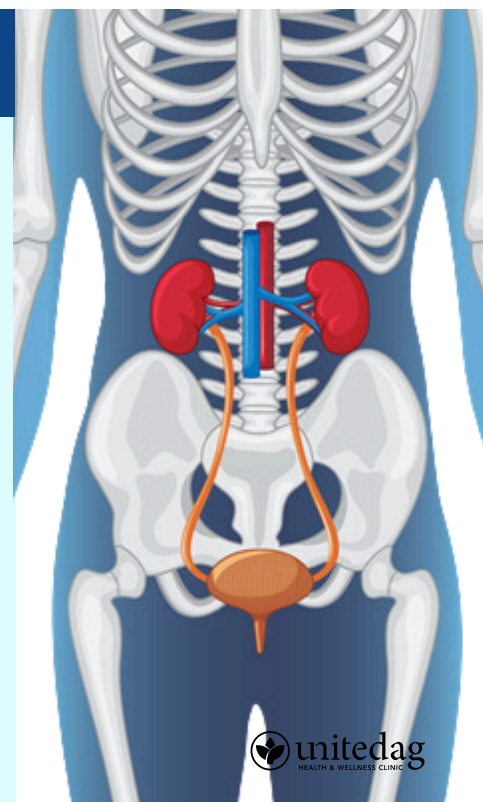
2. Practica Buenos Hábitos de Baño

¡No te aguantes! Vaciar la vejiga regularmente puede prevenir infecciones y molestias. Intenta ir al baño cada 3-4 horas.

3. Elige Bien tus Líquidos

Limita la cafeína y el alcohol, ya que pueden irritar la vejiga e incrementar la frecuencia de la micción. Opta por agua y tés herbales en su lugar.

[Haga clic aquí](#) para leer mas.





CONSEJOS DE BIENESTAR PARA EL VERANO

El verano es la estación favorita de muchos. Las temperaturas más cálidas propician las actividades estacionales y, como mucha gente está de vacaciones, permite reunirse con los amigos y la familia. Aquí tienes algunos consejos para mantenerte seguro y activo este verano.

Productos frescos: El verano es un buen momento para consumir productos frescos de temporada. Disfrute de las frutas y verduras este verano como parte de su consumo diario de alimentos. Visitar un mercado agrícola local es una forma estupenda de acceder a productos frescos.

Natación: Los lagos y las piscinas son una forma estupenda de refrescarse en verano. Disfrute de un chapuzón en el agua en los días más calurosos para refrescarse. No te olvides de ponerte crema solar.

[Haga clic aquí](#) para leer mas.

Formularios de Recetas de Agosto

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.

La Hepatitis: Causas, Síntomas y Prevención

Es crucial entender la Hepatitis para mantener tu salud. La Hepatitis se refiere a la inflamación del hígado, que puede ser causada por virus, alcohol u otros factores. La Hepatitis viral es particularmente común y viene en varios tipos: A, B, C, D y E.

Causas:

- Hepatitis A y E: Se transmiten a través de alimentos o agua contaminados.
- Hepatitis B, C y D: Se transmiten típicamente a través de la sangre, contacto sexual o de madre a hijo durante el parto.

[Haga clic aquí](#) para leer mas.



EXÁMENES FÍSICOS DEPORTIVOS PARA ESTUDIANTES

Es un momento emocionante, ya que los deportes juveniles vuelven a la acción. Prepare a sus hijos para la temporada organizando sus exámenes físicos deportivos.

Haga que su estudiante atleta sea valuado por un profesional para determinar su elegibilidad para participar en los deportes este año.

EXÁMENES FÍSICOS ANUALES Y EXÁMENES FÍSICOS DEPORTIVOS

Algunos de los muchos elementos que un médico revisará durante un examen físico:

- Análisis de orina
- Control de la audición
- Control de la vista
- Medición de la altura y el peso
- Medición de la presión arterial y el ritmo cardíaco
- Control de los pulmones
- Revisión de la columna vertebral y la escoliosis
- Revisión de oído, nariz y garganta
- Prueba de equilibrio
- Revisión de los dientes
- Examen de la piel
- Análisis de sangre (pinchazo en el dedo/comprobación del hierro)



Si se detecta algo preocupante, el paciente puede ser tratado o derivado a un especialista.

Beneficios de un examen físico anual:

- Su hijo será atendido por un profesional con experiencia que podrá resolver cualquier problema de salud
- Se podrá evaluar el crecimiento y el desarrollo de su hijo
- Su hijo tendrá un plan de salud personalizado para satisfacer sus necesidades
- Su hijo será sometido a un examen físico completo que incluirá la comprobación de la presión arterial, la altura, el peso, la audición, la visión y los dientes

Beneficios de un examen físico deportivo:

Si su hijo necesita un examen físico para practicar deportes, hay beneficios adicionales más allá de la simple autorización para participar.

Durante el reconocimiento médico se puede hablar de las estrategias de prevención de lesiones, como el uso de un protector bucal o un equipo de protección, para ayudar a mantenerlos seguros durante su actividad favorita. Estas estrategias también pueden ser útiles para otras.



Consejos de Salud para la Vuelta al Colegio

La vuelta al colegio es un momento emocionante para los niños y sus familias. Sin embargo, también puede ser un período de estrés y preocupación por la salud. Para asegurar un inicio de año escolar saludable, es fundamental adoptar ciertas prácticas que promuevan el bienestar físico y mental de los niños. Aquí te ofrecemos algunos consejos de salud para que las familias puedan prepararse adecuadamente.

Chequeos Médicos

Antes de que comience el año escolar, es importante llevar a los niños a un chequeo médico anual. Estos exámenes permiten detectar cualquier problema de salud que pueda necesitar atención y aseguran que el niño esté en buen estado físico para participar en actividades escolares. Durante el chequeo, el médico también puede actualizar el historial de vacunación y ofrecer consejos sobre nutrición y actividad física.

Vacunas

Las vacunas son una parte esencial de la preparación para el regreso a la escuela. Asegurarse de que los niños estén al día con sus vacunas protege no solo su salud, sino también la de sus compañeros. Entre las vacunas recomendadas para niños en edad escolar se incluyen la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR), la vacuna contra la varicela, y la vacuna contra la gripe. Consulta con el médico para obtener una lista completa de las vacunas necesarias.

Ideas de Almuerzos Saludables

Una alimentación adecuada es clave para el rendimiento académico y la energía de los niños. Preparar almuerzos saludables puede ser sencillo y divertido. Algunas ideas incluyen:

- Sándwiches de pan integral con proteínas magras como pavo o pollo
- Frutas frescas cortadas como manzanas, uvas y fresas

Haga clic aquí para leer mas.



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.



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

