

HEALTHY U

MONTHLY NEWSLETTER

YOUR HEALTHPLAN news

ISSUE NINE | SEPTEMBER 2024

- 1 Routine Vaccinations
- 2 Nutrition Newsflash and Meet Team Member Bang Nguyen
- 3 The Role of Immunizations in Adult Health
- 4 Heat Exhaustion vs. Heat Stroke and Meet Team Member Lesley Sassin
- 5 Member Resources & Helpful Links

CONTENTS



ROUTINE VACCINATIONS

As the seasons change, and life's demands keep us busy, it's easy to overlook the essential task of staying up-to-date with vaccinations. However, routine vaccinations play a crucial role in keeping you and your loved ones healthy throughout the year:

Continuous Protection: Vaccinations are your body's armor against preventable diseases. By maintaining your vaccination schedule, you ensure that your immunity remains strong and ready to fend off potential threats.

[Click here](#) to read more.

Proudly Sponsored by



Nutrition Newsflash

Just as bones make up the skeletons of animals, fiber is the skeleton of plants. Fiber is only found in plants which is why consuming a plant-rich diet is so important. Fiber is a type of carbohydrate that your body cannot digest and is important for digestive health and weight maintenance as well as lowering risk of diabetes, heart disease, and certain types of cancer.

TYPES OF FIBER

Soluble: Soluble fiber dissolves in water and acts like a sponge. When eaten it creates a sticky bolus [a small gel-like mass] that helps lower blood glucose and cholesterol levels. It also works with your liver to escort excess hormones, like estrogen and testosterone, from the body.

Sources: Oats, oat bran, beans, lentils, chia seed, flax meal, nuts and seeds, barley, citrus fruits, apples, strawberries, blueberries, pears, and sweet potatoes.

Insoluble: Insoluble fiber does not dissolve in water and acts like a broom, facilitating movement of food through the digestive tract. It also contributes to bulking up stool which promotes regularity and reduces constipation.

Sources: Whole grains, vegetables [like zucchini, cauliflower, broccoli, and carrots], avocado, leafy greens.

The amount of dietary fiber varies for everyone, depending on age and gender, but generally it is recommended to aim for more than 25g - 30g daily. Eating a daily diet rich in plants with plenty of vegetables, fruits, whole grains, seeds, nuts, and beans can ensure you get adequate amounts.



Upcoming HealthChats

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 series designed to help you live your healthiest life.

HealthChats: Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

October 17 at 10 am

PCOS is a hormonal condition that affects nearly 1 in 8 women in the US and is one of the most common causes of infertility. Besides troublesome symptoms such as irregular periods and excessive hair growth, PCOS can also increase a woman's risk for conditions including diabetes and heart disease. However, many women go undiagnosed. Join us for a discussion on the signs of PCOS, diagnosis, and management strategies.

Register Online:

unitedag.org/healthchats

Team member spotlight



BANG NGUYEN

Security Administrator

Bang has enjoyed helping colleagues since 2007 to provide service excellence to UnitedAg's members by ensuring a safe and effective computing environment. He brings his strong problem-solving skills and cool-headed demeanor to the team, and is always eager to share his knowledge with others. Bang plays a crucial role in ensuring that our members enjoy an optimal experience when accessing our platforms. With a focus on maintaining member data and privacy at the highest standards, Bang's expertise helps safeguard our systems and ensure seamless, secure interactions for all our members. On occasions during his time off, he can be found wandering through comic book conventions such as Comic-Con.





It's essential to understand the differences between heat stroke and heat exhaustion. Both conditions are heat-related illnesses caused by prolonged exposure to high temperatures, but they have distinct characteristics, causes, and levels of severity.

Heat exhaustion is a result of the body being unable to cool itself properly due to excessive heat and dehydration. It can progress to heat stroke if not addressed.

Symptoms:

- Heavy sweating
- Weakness
- Cold
- Pale and clammy skin
- Rapid heartbeat
- Nausea
- Vomiting
- Muscle cramps
- Dizziness
- Headache

Heat stroke is a medical emergency and can cause damage to the brain and other vital organs. It requires immediate medical attention.

[Click here](#) to read more.

September Pharmacy 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](#)

To download these formularies and access additional pharmacy resources, visit our FAQ page at unitedag.org/chs.

Team member spotlight



LESLEY SASSIN

Underwriting Consultant

In 2022, Lesley joined the UnitedAg Underwriting department. Her role focuses on creating and providing insightful reports for multiple audiences and coordinating with internal teams, vendors, and clients. With 18 years of experience in the Health and Pharmacy insurance industry she brings proactive solutions to managing risk to continue safeguarding our membership.



THE ROLE OF IMMUNIZATIONS IN ADULT HEALTH



When we think of vaccines, childhood immunizations often come to mind. However, immunizations are just as crucial in adulthood. As we age, our immune system naturally weakens, making us more susceptible to diseases that vaccines can prevent. It's easy to overlook vaccines as we get older, but staying current with your immunizations is crucial for long-term health. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) provides guidelines on the recommended vaccines for adults based on age, health conditions, and lifestyle.

Here are some vaccines that adults should consider:

- **Influenza (Flu) Vaccine:** Recommended annually, particularly for those over 65, pregnant women, and individuals with chronic health conditions. The flu vaccine significantly reduces the risk of severe illness and hospitalization.
- **Pneumococcal Vaccine:** Protects against pneumococcal diseases, including pneumonia, meningitis, and bloodstream infections. This vaccine is especially important for adults over 65 and those with certain health conditions.
- **Tdap Vaccine:** Protects against tetanus, diphtheria, and pertussis (whooping cough). It's recommended once in adulthood, with a booster shot for tetanus and diphtheria every 10 years.
- **Shingles Vaccine:** Recommended for adults over 50, the shingles vaccine helps prevent this painful condition and its complications.

[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](#)



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

NOVENA EDICION | SEPTIEMBRE 2024

- 1 Vacunaciones de Rutina
- 2 Noticia de Nutrición y Conozca al Miembro del equipo Bang Nguyen
- 3 Agotamiento Por Calor vs. Golpe De Calor y Conozca al Miembro del equipo Lesley Sassin
- 4 Las Vacunas en la Salud de los Adultos
- 5 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO



VACUNACIONES DE RUTINA

A medida que cambian las estaciones y las demandas de la vida nos mantienen ocupados, es fácil pasar por alto la tarea esencial de mantenerse al día con las vacunas. Sin embargo, las vacunaciones de rutina desempeñan un papel crucial en mantener saludables a usted y a sus seres queridos durante todo el año:

Protección Continua: Las vacunas son la armadura de tu cuerpo contra enfermedades prevenibles.

Haga clic aquí para leer mas.

Nuestros patrocinadores:



Noticia de Nutrició

Así como los huesos forman el esqueleto de los animales, la fibra es el esqueleto de las plantas. La fibra solo se encuentra en las plantas, por lo que consumir una dieta rica en plantas es muy importante. La fibra es un tipo de carbohidrato que tu cuerpo no puede digerir y es crucial para la salud digestiva y el mantenimiento del peso, así como para reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

TIPOS DE FIBRA

Fibra Soluble

La fibra soluble se disuelve en agua y actúa como una esponja. Al ser consumida, forma una masa pegajosa [un pequeño gel] que ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre y colesterol. También trabaja con tu hígado para eliminar hormonas en exceso, como el estrógeno y la testosterona, del cuerpo.

Fuentes: Avena, salvado de avena, legumbres, lentejas, semillas de chía, harina de linaza, nueces y semillas, cebada, frutas cítricas, manzanas, fresas, arándanos, peras y batatas.

Fibra Insoluble

La fibra insoluble no se disuelve en agua y actúa como una escoba, facilitando el paso de los alimentos a través del tracto digestivo. También contribuye a aumentar el volumen de las heces, lo que promueve la regularidad y reduce el estreñimiento.

Fuentes: Granos enteros, vegetales [como calabacín, coliflor, brócoli y zanahorias], aguacate, hojas verdes.

La cantidad de fibra dietética varía para cada persona, dependiendo de la edad y el género, pero en general se recomienda consumir más de 25g a 30g al día. Una dieta diaria rica en plantas, con abundantes verduras, frutas, granos enteros, semillas, nueces y legumbres, puede asegurar que obtengas cantidades adecuadas de fibra.

miembro del equipo del mes



BANG NGUYEN

Administrador de seguridad

Bang ha disfrutado ayudando a sus colegas desde 2007 para brindar excelencia en el servicio a los miembros de UnitedAg al garantizar un entorno informático seguro y eficaz. Aporta sus sólidas habilidades para resolver problemas y su comportamiento sereno al equipo, y siempre está ansioso por compartir sus conocimientos con los demás. En ocasiones, durante su tiempo libre, se le puede encontrar deambulando por convenciones de cómics como Comic-Con.

AGOTAMIENTO POR CALOR VS GOLPE DE CALOR

LA DIFERENCIA

Es esencial comprender las diferencias entre insolación y agotamiento por calor. Ambas son enfermedades relacionadas con el calor causadas por la exposición prolongada a altas temperaturas, pero tienen características, causas y niveles de gravedad distintos.

Agotamiento Por Calor: El agotamiento por calor es el resultado de la incapacidad del cuerpo para enfriarse adecuadamente debido al calor excesivo y a la deshidratación. Si no se trata, puede derivar en un golpe de calor.

Síntomas:

- Sudoración abundante
- Debilidad
- Frío
- Piel pálida y húmeda
- Latidos cardíacos rápidos
- Náuseas
- Vómitos

[Haga clic aquí](#) para leer mas.

Formularios de Recetas de Septiembre

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.



LESLEY SASSIN

Consultora de suscripción

En 2022, Lesley se unió al departamento de suscripción de UnitedAg. Su función se centra en crear y proporcionar informes detallados para múltiples audiencias y coordinar con equipos internos, proveedores y clientes. Con 18 años de experiencia en la industria de seguros de salud y farmacia, aporta soluciones proactivas para gestionar el riesgo y seguir protegiendo a nuestros miembros.





LAS VACUNAS EN LA SALUD DE LOS ADULTOS



Cuando pensamos en vacunas, a menudo nos vienen a la mente las vacunas infantiles. Sin embargo, las vacunas son igualmente cruciales en la edad adulta. A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunológico se debilita naturalmente, lo que nos hace más susceptibles a enfermedades que las vacunas pueden prevenir. Es fácil pasar por alto las vacunas a medida que envejecemos, pero mantenerse al día con las vacunas es crucial para la salud a largo plazo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) brindan pautas sobre las vacunas recomendadas para adultos según la edad, las condiciones de salud y el estilo de vida.

Aquí hay algunas vacunas que adultos deberían considerar:

- **Vacuna contra la influenza (gripe):** Es recomendada anualmente, especialmente para personas mayores de 65 años, mujeres embarazadas y personas con condiciones de salud crónicas. La vacuna contra la gripe reduce significativamente el riesgo de enfermedad grave y hospitalización.
- **Vacuna neumocócica:** Protege contra enfermedades neumocócicas, incluidas neumonía, meningitis e infecciones del torrente sanguíneo. Esta vacuna es especialmente importante para adultos mayores de 65 años y aquellos con ciertas condiciones de salud.
- **Vacuna Tdap:** Protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Se recomienda una vez en la edad adulta, con una vacuna de refuerzo contra el tétanos y la difteria cada 10 años.

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
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