

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

EUNDÉCIMA EDICION | NOVIEMBRE 2024

- 1 Entendiendo El SAD Trastorno
- 2 Inmunidad y Miembro del equipo del mes Aniket mutatkar
- 3 Recetas con semillas de calabaza y El poder de las proteínas de origen vegetal
- 4 Albóndigas de pavo y Programa de Becas AEF
- 5 Noviembre mes nacional de la diabetes
- 6 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO



Entendiendo El SAD Trastorno

A medida que nos adentramos en la temporada de otoño y las horas de luz comienzan a disminuir, muchos de nosotros podemos notar un cambio en nuestro estado de ánimo y niveles de energía. Este cambio puede ser más que un ajuste estacional; para algunos, puede ser un signo de Trastorno Afectivo Estacional (SAD).

¿Qué es el SAD?

El SAD es un tipo de depresión que ocurre típicamente durante los meses de otoño e invierno, cuando la luz del día es limitada. Se piensa que está relacionado con cambios en la exposición a la luz y puede afectar nuestro bienestar general.

Haga clic aquí para leer mas.

Nuestros patrocinadores:





INMUNIDAD

Al igual que las enfermedades, existen diferentes tipos de inmunidad. Los tipos de inmunidad que existen incluyen la inmunidad activa y la inmunidad pasiva. Tu sistema inmunitario defiende tu cuerpo contra infecciones y enfermedades al producir proteínas llamadas anticuerpos que matan virus y bacterias.

La inmunidad activa ocurre cuando la exposición a una enfermedad activa el sistema inmunitario y provoca que el cuerpo produzca anticuerpos para protegerse de la enfermedad activada.

La inmunidad pasiva le proporciona cuando se suministran anticuerpos a una persona para combatir enfermedades en lugar de producirlos a través de su propio sistema inmunológico.

La inmunidad activa: puede adquirirse a través de la inmunidad natural o la inmunidad inducida por vacunas.

Inmunidad Natural: puede debilitarse con el tiempo, y la rapidez o lentitud con que esto ocurre depende de la enfermedad en sí. La inmunidad natural se adquiere por la exposición al organismo causante de la enfermedad a través de la infección.

[Haga clic aquí](#) para leer mas.

¡UnitedAg se enorgullece de participar en NAMI Walks Orange County en el Angels Stadium el 16 de noviembre! ❤️ Ayúdenos a recaudar fondos y generar conciencia sobre el apoyo y la defensa de la salud mental. Su donación, sin importar el tamaño, marca una diferencia significativa para las personas afectadas por afecciones de salud mental. 💪💙

👉 Done o únase a nosotros aquí: <https://bit.ly/47O8jGD>



ANIKET MUTATKAR

Analista de informes de BI

Aniket se incorporó a UnitedAg en junio de 2024 y está ayudando a impulsar la optimización y la innovación en varios departamentos a través de análisis de datos y proyectos de automatización personalizados. Se dedica a mejorar la arquitectura de la base de datos para garantizar la entrega precisa y eficiente de datos, lo que respalda el éxito operativo de UnitedAg.



RECETAS CON SEMILLAS DE CALABAZA



Las semillas de calabaza tienen muchos beneficios para la salud. En este artículo te mostraremos cómo secar semillas de calabaza y compartiremos cinco deliciosas recetas con semillas de calabaza para que las pruebes.

[Haga clic aquí para leer mas.](#)

¡El poder de las proteínas de origen vegetal!

Las proteínas de origen vegetal están ganando cada vez más atención por sus beneficios para la salud. Fuentes como las lentejas, los garbanzos, la quinoa y el edamame no solo son ricas en proteínas, sino que también aportan fibra, vitaminas y minerales esenciales. Los estudios sugieren que las dietas basadas en plantas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, la diabetes e incluso ciertos tipos de cáncer.

Consejo rápido: prueba a sustituir las proteínas de origen animal por las de origen vegetal unas cuantas veces a la semana para mejorar tu salud y reducir tu huella ambiental.

Las proteínas vegetales no son solo una moda, ¡son una fuente de nutrición!



Formularios de Recetas de Noviembre

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.



SEMINARIO WEB
ASPECTOS
ESENCIALES
PARA
SUPERVISORES



Seminario Web en Español
Martes, 19 de noviembre | 8:30 am - 10:00 am

Preguntas:
evmendoza@unitedag.org



INGREDIENTES

- 1 kilo carne de pavo molida
- 2 huevos ligeramente batidos
- La mitad de una cebolla picada
- ¼ taza harina de almendras
- 4 dientes de ajo picados
- 1 ½ cucharada de romero picado
- 1 ½ cucharada de tomillo picado
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de pollo
- ¼ taza de mostaza Dijon
- ¼ de taza miel de maple sin azúcar
- 2 cucharadas de mayonesa
- Romero
- Tomillo



ALBÓNDIGAS DE PAVO

SE
SALUDABLE

PREPARACION

En un bol grande, agregamos la carne molida, la cebolla picada, los huevos, el ajo, la harina de almendras, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta. Con las manos mezclamos todo.

Con una cuchara mediana para galletas, o con las manos, moldeamos la carne formando las albóndigas hasta que se acabe la mezcla. Después colocamos las albóndigas en un plato.

En un sartén grande a fuego medio agregamos 2 cucharadas de aceite de oliva. Agregamos la mitad de las albóndigas al sartén y doramos bien. Retiramos y doramos las albóndigas restantes agregando otra cucharada de aceite al sartén. Retiramos todas las albóndigas ya doradas y agregamos al sartén el caldo de pollo. Después, con una espátula raspamos lo doradito del fondo, agregamos la mostaza Dijon, la mayonesa y miel de maple. Mezclamos todo y dejamos hervir a fuego bajo hasta obtener una consistencia cremosa. Por último, agregamos las albóndigas al sartén y dejamos calentar. Al servir nuestro platillo, podemos adornarlo con romero y tomillo. ¡Y listo, tenemos nuestras albóndigas de pavo!



**APLICAR HOY A NUESTRA
2024 - 2025 PROGRAMA DE BECAS**

[UNITEDAG.ORG/AEF](https://unitedag.org/aef)



NOVIEMBRE MES NACIONAL DE LA DIABETES



La diabetes es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no puede utilizar o almacenar la glucosa de forma adecuada debido a una insulina insuficiente o ineficaz. Esto provoca niveles elevados de azúcar en sangre. Es una epidemia en aumento en los EE. UU., que afecta a uno de cada nueve adultos. Si las tendencias actuales continúan, uno de cada tres estadounidenses puede desarrollar diabetes en algún momento de su vida. La diabetes aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas renales, daño a los nervios y pérdida de la visión. Factores como la edad, el peso, los antecedentes familiares y el estilo de vida pueden aumentar el riesgo. La concienciación y la prevención son fundamentales para controlar este problema de salud generalizado.

Pasos a seguir:

Hazte una prueba de A1C: controla tus niveles de azúcar en sangre para evaluar tu riesgo. Visita ua.clinic para programar tu cita ahora.

Elige alternativas al azúcar: opta por edulcorantes más saludables y reduce el consumo de azúcar.

Controla los antojos de azúcar: encuentra formas más saludables de satisfacer los antojos.

Pierde el peso extra: incluso una pequeña pérdida de peso puede reducir significativamente el riesgo de diabetes.

Sé más activo: la actividad física regular ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

Coma alimentos vegetales saludables: incluya más verduras, frutas y cereales integrales para obtener nutrientes esenciales.



SALVA UNA VIDA - CONOZCA LOS SEÑALES

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE

DIABETES
TIPO 1

DOLORES DE CABEZA

PÉRDIDA DE PESO

VISIÓN BORROSA

SÍNTESIS EXTREMA

MICCIÓN FRECUENTE

AUMENTO DEL APETITO

ALIENTO AFRUTADO

FATIGA Y CANSANCIO

RESPIRACIÓN RÁPIDA Y PROFUNDA

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 varen durante días festivos.*

UnitedAg estará cerrado:

28 y 29 de noviembre
25 de diciembre

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 y Membresía

Richard Tran
Especialista en Comunicaciones Digitales

COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical

