

# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

SEGUNDA EDICIÓN | FEBRERO 2025

- 1 Mensaje de la directora médica: Comprendiendo la menopausia y la perimenopausia
- 2 El nuevo portal de salud para miembros
- 3 La aplicación Benefits Connect
- 4 Sus beneficios de Spring Health salud mental se ampliarán en 2025 y Por amor al chocolate Negro
- 5 Identificación Del Asma
- 6 Se Proactivo: Desafío físico anual
- 7 Programa de servicios y defensa de los derechos de los miembros
- 8 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

### Mensaje de la directora médica: Comprendiendo la menopausia y la perimenopausia



Casi una década de la vida de una mujer puede transcurrir en la transición hacia la menopausia. Esta es una de las etapas de la vida más difíciles y, a menudo, se malinterpreta y se trivializa.

La menopausia se alcanza cuando ha pasado un año desde el último período menstrual de una mujer. La perimenopausia es el período de transición previo a ese momento en el que las hormonas reproductivas comienzan a cambiar, lo que afecta el ciclo menstrual y la fertilidad. El hecho de que estos cambios sean una parte normal de la vida de una mujer puede hacer que te sientas todo menos normal.

Si bien los síntomas como los sofocos y los períodos irregulares son bien conocidos, cada persona experimenta la perimenopausia de manera diferente.

*Continuación en la página 2*

### Nuestros patrocinadores:



## Continuación: Comprendiendo la menopausia y la perimenopausia

Los síntomas físicos pueden incluir pérdida de cabello, aumento de peso, dolor en las articulaciones, cambio en la libido, sequedad vaginal y problemas urinarios. Los síntomas cognitivos y emocionales pueden variar desde irritabilidad hasta cambios de humor graves, confusión mental, lapsus de memoria y falta de sueño. Además, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.

Otro cambio significativo durante esta transición es que necesitarás tu primera mamografía antes de lo que probablemente esperabas. La edad recomendada actualizada para que las mujeres con riesgo promedio de cáncer de mama comiencen a hacerse pruebas de detección es ahora 40 años, en lugar de 50. Si tienes un riesgo mayor de cáncer de mama, por ejemplo si tienes un familiar con antecedentes de cáncer, es posible que necesites realizarte pruebas de detección incluso antes.

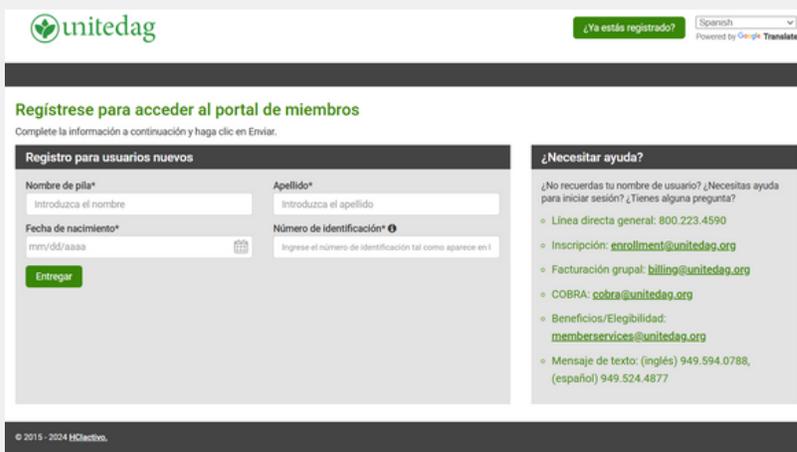
Todo esto está ocurriendo en un momento de la vida en el que muchas mujeres no solo están trabajando duro para avanzar en sus carreras, sino que también se desempeñan como cuidadoras de niños y familiares mayores. Encontrar tiempo para cuidarte puede parecer la última prioridad, pero tiene que ser la primera. No tengas miedo de buscar apoyo médico para la salud física y mental. Habla abiertamente con tu médico sobre cómo te sientes y asegúrate de preguntar si hay algún medicamento, suplemento, terapia o ajuste de estilo de vida que pueda ayudar.

Por más abrumadora que pueda ser la perimenopausia y la menopausia, recuerda que no tienes que atravesarla sola y UnitedAg está aquí para apoyarte.

## YA ESTÁ DISPONIBLE EL NUEVO PORTAL DE SALUD PARA MIEMBROS Y LA APLICACIÓN BENEFITS CONNECT

### Portal de Salud para Miembros

Descubra el nuevo portal de salud de UnitedAg: su solución integral para administrar sus beneficios de salud. Con una interfaz fácil de usar, el portal brinda acceso rápido a los detalles de su plan de salud, reclamos y recursos, todo en un solo lugar. Manténgase conectado, informado y capacitado con solo unos pocos clics. **Haga clic aquí** para obtener más información.




¿Ya estás registrado? Spanish Powered by Google Translate

**Regístrate para acceder al portal de miembros**  
 Complete la información a continuación y haga clic en Enviar.

**Registro para usuarios nuevos**

Nombre de pila\*  Introduzca el nombre

Apellido\*  Introduzca el apellido

Fecha de nacimiento\*  mm/dd/aaaa

Número de identificación\*  Ingrese el número de identificación tal como aparece en I

**¿Necesitar ayuda?**

¿No recuerdas tu nombre de usuario? ¿Necesitas ayuda para iniciar sesión? ¿Tienes alguna pregunta?

- Línea directa general: 800.223.4590
- Inscripción: [enrollment@unitedag.org](mailto:enrollment@unitedag.org)
- Facturación grupal: [billing@unitedag.org](mailto:billing@unitedag.org)
- COBRA: [cobra@unitedag.org](mailto:cobra@unitedag.org)
- Beneficios/Elegibilidad: [memberservices@unitedag.org](mailto:memberservices@unitedag.org)
- Mensaje de texto: (inglés) 949.594.0788, (español) 949.524.4877

© 2015 - 2024 HClactivos.



# ¡DESCARGUE LA APLICACIÓN BENEFITS CONNECT AHORA!

## Aplicación UnitedAg Benefits Connect

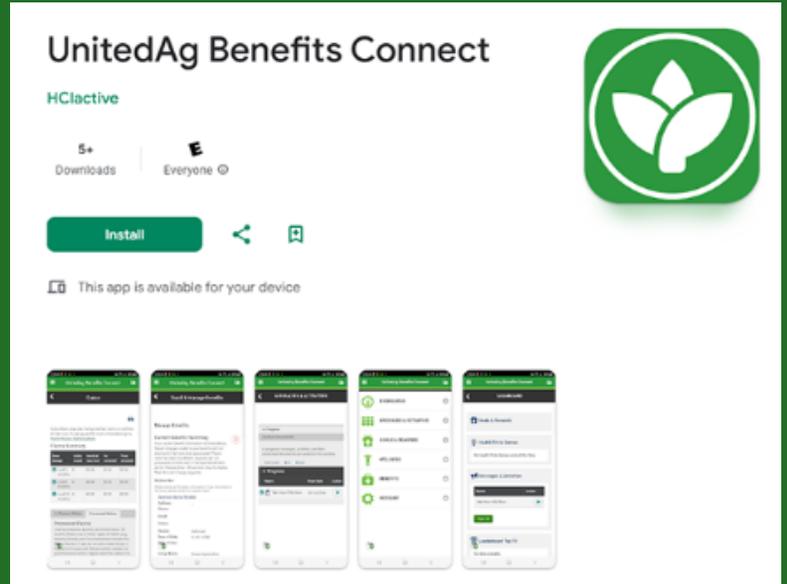
¡Inscríbese y administre sus beneficios con un solo clic! Descargue la aplicación UnitedAg Benefits Connect en sus dispositivos iPhone o Android.

### Dispositivos Apple

[Descargar desde la App Store](#)

### Dispositivos Android

[Descargar desde la Play Store](#)



Si tiene preguntas, comuníquese con [enrollment@unitedag.org](mailto:enrollment@unitedag.org).

**REGÍSTRATE EN EL NUEVO PORTAL DE SALUD ENTRE EL 1 DE ENERO Y EL 31 DE MARZO Y PARTICIPA PARA GANAR UNA TARJETA DE REGALO VISA DE \$25!**



Regístrese en el nuevo portal de beneficios de salud y participe en un sorteo para ganar una tarjeta de regalo Visa de \$25. Se seleccionarán 100 miembros. Para participar en el sorteo, debe registrarse en el nuevo portal de salud entre el 1 de enero y el 31 de marzo para participar en el sorteo.

**Reglas del concurso:** Los ganadores deben ser participantes activos del plan de salud UABT para calificar para el sorteo. Los ganadores serán seleccionados el 1 de abril y serán notificados por correo electrónico y teléfono.

## SUS BENEFICIOS DE SALUD MENTAL SE AMPLIARÁN EN 2025

A partir del 1 de enero, los miembros de UnitedAg y sus familias tendrán acceso al nuevo recurso de Spring Health enfocado en atención especializada. Spring Health ha ampliado su plataforma para abarcar la atención especializada y promover el tratamiento de afecciones de salud conductual de alta gravedad.

Millones de personas enfrentan desafíos como traumas, ansiedad, depresión mayor y trastornos alimentarios. No tiene por qué enfrentarlos solo: estamos aquí para ayudarlo en cada paso del camino.

Los datos de Spring Health indican que 1 de cada 4 miembros tiene riesgo de sufrir una depresión grave, 1 de cada 10 tiene problemas con el trastorno por consumo de sustancias, 1 de cada 15 corre el riesgo de sufrir un trastorno alimentario y 1 de cada 25 presenta conductas suicidas o lesivas. Al inscribir a las personas con mayor riesgo en la atención, la solución de Spring Health aumenta diez veces la probabilidad de que el tratamiento sea exitoso a un costo diez veces menor que el de las opciones tradicionales de atención aguda. La solución también ayuda a los empleadores a abordar los casos de mayor gravedad, que representan el 80 por ciento de su gasto en salud conductual.

**¡Esté atento para obtener más información sobre el nuevo recurso de atención especializada!**

Programa su cita en [unitedag.springhealth.com](https://unitedag.springhealth.com).

**Spring Health Specialty Care Program**  
 Rapid Access to Best-in-Class Care for Complex and Acute Behavioral Health Conditions  
 Specially-trained Care Navigators use results from each precision mental health assessment to address the needs of high-risk members early, helping to identify specific goals and guiding them to the right level of care, including longitudinal support to keep them healthy.

Screening & early detection → Triage to high quality, right-sized care → Consistent progress monitoring & aftercare support

SPECIALIZED CLINICIAN

**Services include:**

- Prevention and education
- Self-help tools
- Virtual one-on-one coaching
- Virtual outpatient treatment
- Virtual intensive outpatient treatment
- Inpatient residential treatment
- Community and recovery support
- Family counseling & support

**Engagement efforts include:**

- Emails
- Flyers
- Messaging templates
- Specialty Care-specific trainings & webinars

**The Spring Health Specialty Care Difference**

- Reach:** Proactive outreach based on multiple pathways catches more high-risk members earlier.
- Retain:** Guiding members into right-sized care and regular follow-ups keeps members engaged.
- Recover:** Evidence-based interventions and aftercare mean members get better, and stay better.

Spring Health está disponible para los miembros del plan HSA. Sin embargo, de acuerdo con las pautas del plan, los participantes del plan HSA deben pagar los costos de las visitas hasta que se alcance el deducible del plan. Una vez alcanzado el deducible, se aplicará el costo compartido del plan correspondiente hasta que se alcance el costo máximo de bolsillo.

Spring Health

## POR AMOR AL CHOCOLATE NEGRO

El chocolate negro puede ser el arma secreta definitiva cuando se te antoja algo dulce. Está hecho únicamente con cacao en polvo, manteca de cacao y azúcar. Cuanto mayor sea el porcentaje de cacao, más puro y rico será el sabor a chocolate.

El cacao es rico en flavonoles. Los flavonoles actúan como antioxidantes, lo que puede ayudar a proteger contra enfermedades cardíacas y reducir el riesgo de diabetes tipo 2. El chocolate negro rico en cacao contiene dos o tres veces más flavonoles que el chocolate con leche.

Al elegir chocolate negro busca que tenga al menos un 70 % de cacao para obtener flavonoles, minerales (hierro, magnesio) y menos azúcar. Recuerda que el chocolate negro tiene muchas calorías (150-170 calorías por onza). Cuando te des un capricho, ten en cuenta el tamaño de la porción. Come un cuadrado después de una comida o antes de acostarte como un capricho.

**Haga clic aquí** para leer mas.



## Identificación Del Asma



¿Tú o alguien que conoces experimenta silbidos al respirar, dificultad para respirar, opresión en el pecho o tos nocturna? Estos podrían ser signos de asma, una enfermedad pulmonar común que afecta tanto a niños como a adultos. El asma es una condición crónica, pero con el entendimiento y manejo adecuados, puedes llevar una vida más saludable.

### ¿Qué es el asma?

El asma afecta los pulmones, causando diversos síntomas. Aunque sus causas exactas no se conocen completamente, factores como la genética, el entorno y la ocupación se han relacionado con su desarrollo. La exposición a alérgenos como los ácaros del polvo, el humo de segunda mano y factores ambientales

como la contaminación del aire pueden contribuir al asma. smoke, and environmental factors like air pollution can contribute to asthma.

### Identificación del asma

Diagnosticar el asma, especialmente en niños menores de 5 años, puede ser complicado. Los médicos pueden preguntar sobre los patrones de tos, las dificultades para respirar y los antecedentes familiares durante una revisión. También se pueden realizar pruebas de respiración, como la espirometría, para evaluar la función pulmonar.

### Ataques de Asma

Los ataques de asma implican tos, opresión en el pecho, silbidos al respirar y dificultad para respirar a medida que las vías respiratorias se contraen. Comprender tus desencadenantes, como el humo del tabaco, los ácaros del polvo o la contaminación exterior, puede ayudarte a manejar y prevenir los ataques.

### Tomando el Control

Manejar el asma implica reconocer las señales de advertencia, evitar los desencadenantes y seguir el consejo de tu médico. Al controlar el asma, puedes minimizar los síntomas, dormir mejor, participar en actividades físicas y reducir el riesgo de hospitalización.

### Tratamiento y Medicación

El tratamiento del asma varía, con medicamentos que se dividen en dos categorías: alivio rápido y control a largo plazo. Los medicamentos de alivio rápido abordan los síntomas inmediatos, mientras que el control a largo plazo ayuda a prevenir ataques frecuentes y graves. Es crucial tomar los medicamentos recetados según las indicaciones y estar al tanto de los posibles efectos secundarios.

**Haga clic aquí** para leer mas.

# Se Proactivo

## Desafío físico anual

**LA CAMPAÑA COMIENZA EL 1 DE ENERO Y TÉRMINA EL 30 DE ABRIL**

Su chequeo anual proporciona una medida de referencia importante para su salud y le ayuda a comprender el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas antes de que aparezcan los síntomas, para que pueda ser PROACTIVO y TOMAR ACCIÓN.

# 5 BENEFICIOS DE UN CHEQUEO ANUAL

- **Establezca** una línea de base de salud personal
- **Aprenda** sobre los riesgos y la prevención de enfermedades crónicas
- **Actualice** sus vacunas y administre sus medicamentos
- **Obtenga** herramientas para mejorar su salud
- ¡**Sea el mejor!**



Programe su examen físico anual en una de las seis clínicas de salud de UnitedAg, en persona o virtualmente, y obtenga obsequios de UnitedAg. Reserve en línea en [ua.clinic](https://ua.clinic) o llame al **877.877.7981**.

**CONVIÉRTETE EN EL MEJOR U  
HACIÉNDOSE TU CHEQUEO ANUAL**



SALINAS • SANTA MARIA • TURLOCK • VISALIA • CHICO • COLUSA



## PROGRAMA DE SERVICIOS Y DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LOS MIEMBROS

El servicio de atención a miembros de UnitedAg se centra en brindar recursos innovadores y centrados en los miembros para promover la salud, la educación y la sostenibilidad dentro de la comunidad agrícola. Nuestro equipo de profesionales experimentados brinda un apoyo integral adaptado a las necesidades únicas de sus miembros. Los servicios clave incluyen:



Asistencia a los miembros



Acceso a la red



Programas de bienestar



Beneficios de la farmacia



Admisiones hospitalarias



Defensa de la salud

## PROGRAMA DE DEFENSA DE LOS DERECHOS

Nuestro departamento de servicios para miembros está compuesto por un equipo especializado de defensores dedicados que son expertos en explorar, investigar y eliminar las barreras que pueden surgir al navegar por el sistema de atención médica. Actúan como enlaces entre los proveedores y las entidades asociadas para ayudar a nuestros miembros a concentrar su tiempo y energía en mejorar su salud y bienestar. [Haga clic aquí](#) para leer más.

## Formularios de Recetas de Febrero

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](https://unitedag.org/chs).



HEMOS SIDO PREMIADOS  
LOS MEJORES LUGARES PARA TRABAJAR



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
Sabado	7:00 am - 3:30 pm

#### 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](http://unitedag.org/healthportal)

#### Clínicas de Salud y Bienestar en California

[ua.clinic](http://ua.clinic)

#### Directorios de socios de red

[unitedag.org/networks](http://unitedag.org/networks)

#### Una Guía Rápida

[unitedag.org/quickguide](http://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