

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias

SOBRE SU PLAN DE SALUD

TERCERA EDICIÓN | MARZO 2025

- 1 Lograr la remisión de la diabetes con niveles de A1c y un apoyo cardiometabólico completo
- 2 Dolores de Cabeza Estacionales y Migrañas
- 3 La aplicación Benefits Connect
- 4 Mes Nacional de la Nutrición y Últimos formularios de farmacia
- 5 Chequeos De Bienestar y Se Proactivo: Desafío físico anual
- 6 Alergias: Conciencia y Prevención
- 7 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO



TeladocTM
HEALTH

Lograr la remisión de la diabetes con niveles de A1c y un apoyo cardiometabólico completo

Escrito por el Dr. Tejaswi Kompala, Jefa de Estrategia Clínica Cardiometabólica de Teladoc Health. Para las personas con diabetes, alcanzar un objetivo de A1c va más allá de controlar los niveles de azúcar en sangre y reducir el riesgo de complicaciones. Se trata de ganar confianza para tomar las riendas de su propia salud hoy, sentando las bases para un bienestar a largo plazo. Como endocrinólogo, trabajo con mis pacientes para crear objetivos de A1c que les permitan un futuro más saludable.

Melissa es un gran ejemplo de cómo las personas pueden tomar las riendas de su salud no solo para prevenir problemas de salud relacionados con la diabetes, sino también para llevar una vida más saludable. Antes de que Melissa se inscribiera en Teladoc Health para recibir apoyo con su diabetes, su nivel de azúcar en sangre no estaba controlado, tenía dificultades para bajar de peso de forma constante, su presión arterial empeoraba y se sentía constantemente fatigada. Su objetivo era controlar su salud sin medicamentos. Con la ayuda de nuestro programa. [Haga clic aquí](#) para leer más.

Nuestros patrocinadores:





Dolores de Cabeza Estacionales y Migrañas

Los dolores de cabeza estacionales son una condición común que afecta a muchas personas.

El comienzo del otoño y el invierno puede ser una pesadilla para quienes sufren de migrañas. Esto se debe a que muchas personas experimentan un cambio en sus ciclos de sueño, dieta y rutina de ejercicios debido al cambio de estaciones.

Existen algunas formas de aliviar estos dolores de cabeza. Lo más importante es prestar atención a tus hábitos de dieta y ejercicio. También es crucial asegurarte de que estás durmiendo lo suficiente y que tus ciclos de sueño no cambian demasiado durante el año.

La dieta es uno de los factores más importantes para mantener un estilo de vida saludable. A veces, cuando cambian las estaciones, también lo hace nuestra dieta, lo que puede incluir comer en exceso un grupo de alimentos en particular o algo a lo que podamos ser alérgicos. Beber menos agua también puede ser un factor.

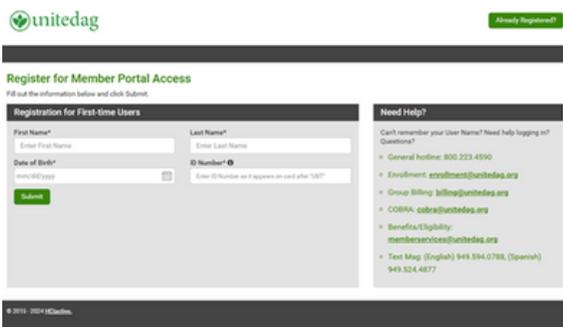
El ejercicio es una excelente manera de mejorar el ánimo y aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. Además, el ejercicio ayuda a las personas a concentrarse y despejar la mente. Se puede usar como parte del tratamiento de varias condiciones de dolor, incluyendo dolores de cabeza y migrañas. Siempre es importante consultar primero con tu proveedor de atención médica.

El clima frío y los días más cortos pueden tener un impacto negativo en nuestros patrones de sueño. La falta de luz solar en invierno puede afectar nuestro ritmo circadiano, que es el encargado de regular nuestro ciclo de sueño y vigilia. Mantener un ciclo de sueño consistente puede mejorar tu salud de muchas maneras.

Los dolores de cabeza y las migrañas también pueden ser señal de algo grave o que ponga en riesgo la vida, por eso es tan importante consultar con tu proveedor de atención médica si sufres de dolores de cabeza o migrañas frecuentes.

Si estás sufriendo de dolores de cabeza o migrañas y te gustaría agendar una cita, por favor llámanos a **877.877.7981**.

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.



¡DESCARGUE LA APLICACIÓN BENEFITS CONNECT AHORA!

Aplicación UnitedAg Benefits Connect

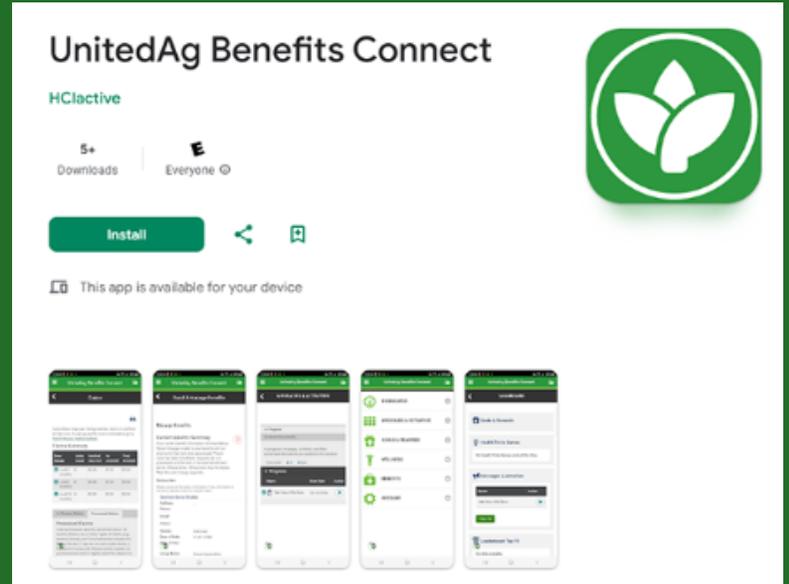
¡Inscríbese y administre sus beneficios con un solo clic! Descargue la aplicación UnitedAg Benefits Connect en sus dispositivos iPhone o Android.

Dispositivos Apple

[Descargar desde la App Store](#)

Dispositivos Android

[Descargar desde la Play Store](#)



Si tiene preguntas, Comuníquese con Servicios para Miembros de UnitedAg al 800.223.4590 o envíe un mensaje de texto al 949.524.4877

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.



Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, un momento para centrarse en la importancia de tomar decisiones alimentarias informadas y desarrollar hábitos alimenticios saludables. Ya sea que estés buscando aumentar tus niveles de energía, mantener un peso saludable o simplemente nutrir tu cuerpo con alimentos saludables, ¡te tenemos cubierto/a! Únete a nosotros/as para celebrar el Mes Nacional de la Nutrición incorporando estos consejos, recetas y recursos en tu rutina diaria.

El Equilibrio es Clave

Apunta a incluir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios en tus comidas. Esto asegura que obtengas una amplia gama de nutrientes para apoyar tu salud general.

Control de Porciones

Presta atención al tamaño de las porciones para evitar comer en exceso. Usa platos y tazones más pequeños para ayudar a controlar las porciones.

Mantente Hidratado/a

Bebe mucha agua durante el día para mantenerte hidratado/a. Limita las bebidas azucaradas y opta por agua, té de hierbas o agua infundada en su lugar.

Alimentación Consciente

Practica la alimentación consciente al ralentizar y saborear cada bocado. Esto puede ayudar a prevenir comer en exceso y promover una mejor digestión. [Haga clic aquí](#) para leer más.

Formularios de Recetas de Marzo

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.

HEMOS SIDO PREMIADOS
LOS MEJORES LUGARES
PARA TRABAJAR



TOP
WORK
PLACES
2024

THE PRINCE GEORGE COUNTY
REGISTER

Chequeos De Bienestar

Tu salud es tu mayor activo, y tomar medidas proactivas para mantenerla es clave para vivir una vida larga y vibrante. Un chequeo de bienestar es una manera integral de evaluar tu salud general y detectar cualquier posible problema a tiempo. A continuación, hemos detallado los servicios importantes que incluye un chequeo rutinario y por qué son esenciales para tu bienestar.

Exámenes de Salud Esenciales

Chequeos de Presión Arterial y Colesterol: El monitoreo regular de tu presión arterial y niveles de colesterol ayuda a prevenir enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. La presión arterial alta a menudo no presenta síntomas, pero puede llevar a complicaciones graves, por lo que es importante hacerse chequeos regularmente.

Niveles de Azúcar en Sangre: Las pruebas rutinarias de azúcar en sangre ayudan a detectar signos tempranos de diabetes. Detectar esta condición a tiempo puede prevenir complicaciones como daño a los nervios, enfermedades renales y problemas cardiovasculares. [Haga clic aquí](#) para leer más.



Se Proactivo Desafío físico anual

LA CAMPAÑA TÉRMINA EL 30 DE ABRIL



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 o llame **877.877.7981**.

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



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





Alergias: Conciencia y Prevención

¡Las alergias no se toman un descanso en California, especialmente en febrero! Desde los árboles en flor hasta el clima impredecible, es fácil ser sorprendido. Aquí tienes lo que necesitas saber para mantener los síntomas a raya y sentirte cómodo durante todo el mes.

Aunque aún pueda sentirse como invierno, el clima templado de California trae polen temprano de árboles como el roble y el cedro. Las temperaturas suaves y los vientos secos también pueden levantar polvo y moho, empeorando tus síntomas.

Síntomas Comunes a Tener en Cuenta

- Estornudos y Nariz Congestionada
- Ojos y Garganta Irritados
- Tos y Congestión
- Fatiga
- Goteo Postnasal

Si alguno de estos síntomas te resulta familiar, es posible que estés lidiando con alergias de invierno.

Consejos Preventivos en Casa

Mantén las Ventanas Cerradas: Minimiza la exposición al polen manteniendo las ventanas cerradas durante las horas de mayor polinización (de la mañana a mediodía).

Usa Purificadores de Aire: Un purificador de aire con filtro HEPA puede ayudar a limpiar el aire en tu hogar, especialmente en dormitorios y áreas comunes.

Dúchate y Cámbiate de Ropa: Después de estar al aire libre, enjuaga el polen y otros alérgenos. Este simple paso puede reducir significativamente tu exposición.

Lava la Ropa de Cama Semanalmente: El polen puede asentarse sobre las sábanas, así que mantén la ropa de cama fresca para evitar despertar con alergias.

Usa Aerosoles Nasales y Antihistamínicos

Los remedios de venta libre pueden ayudar a aliviar los síntomas. Consulta con tu médico para encontrar lo que mejor te funcione.

¿Buscas Alivio?

Si estás sufriendo de alergias este mes, no esperes a que empeoren. Contáctanos para soluciones personalizadas y cuidado.

¡Mantente saludable y disfruta de un aire fresco, sin los estornudos!



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

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](#)

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