

SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

DUODÉCIMA EDICIÓN | DICIEMBRE 2025

- 1 Introducción al bienestar físico
- 2 Bienestar físico: Beneficios, consejos y recursos
- 3 Formas sencillas de mantenerse físicamente activo todos los días
- 4 Alimentación durante las fiestas
- 5 Estrés y tristeza en las fiestas
- 6 SmithRx: Beneficios de farmacia más fáciles y asequibles
- 7 Recursos para miembros, horarios festivos de la clínica y enlaces útiles
- 8 Editores y colaboradoras

CONTENIDO

Muévete por tu Bienestar: Mes del Bienestar Físico



Mantenerse activo es clave para la salud a largo plazo y para sentirse lo mejor posible, incluso en invierno. El movimiento regular fortalece el cuerpo, mejora el ánimo y ayuda a prevenir enfermedades crónicas. Este mes exploraremos la importancia de mantenerse activo, destacaremos los beneficios para la salud y compartiremos formas prácticas de seguir en movimiento sin importar la temporada.

Nuestros patrocinadores:



[APRENDE MÁS](#)

[MENSAJE DEL CMO](#)

BIENESTAR FÍSICO



Incluso los movimientos pequeños de todos los días pueden tener un gran impacto en tu salud y bienestar general.

Descubre los beneficios y prueba estas formas fáciles y prácticas de añadir más actividad a tu día.

Beneficios para la salud de mantenerse físicamente activo

- Apoya la salud del corazón
- Aumenta la fuerza y la movilidad
- Incrementa la energía y reduce la fatiga
- Contribuye al mantenimiento de un peso saludable
- Reduce el estrés y mejora el bienestar mental
- Previene problemas de salud a largo plazo
- Promueve un sueño de mejor calidad
- Fomenta una vida más larga y saludable

Mantente activo este invierno: seis consejos prácticos

- 1. Da paseos al aire libre:** Cuando el clima lo permita, programa tiempo durante el día para caminar por tu vecindario o un parque cercano.
- 2. Revisa el clima y planifica con anticipación:** Organiza tus actividades, vístete adecuadamente y adapta tu rutina según el tiempo.
- 3. Vístete de forma gradual:** Usa prendas livianas y cómodas que puedas ajustar durante el día.
- 4. Entrena en línea:** Durante el clima frío, aprovecha clases en línea gratuitas o de bajo costo de yoga, entrenamiento de fuerza, baile o estiramientos desde casa.



- 5. Muévete dentro de casa:** Convierte tareas diarias como limpiar, barrer o subir escaleras en actividad física para mantenerte saludable.
- 6. Voluntariado activo:** Participa en actividades que impliquen movimiento, como pasear perros, ayudar en comedores o colaborar con vecinos en tareas al aire libre durante el invierno.

FUENTE: [CDC.GOV/PHYSICAL-ACTIVITY](https://www.cdc.gov/physical-activity)

Incluye estiramientos: consejos

Los estiramientos relajan los músculos tensos, mejoran la movilidad articular y reducen las molestias.

- 1. Respira profundamente** durante los estiramientos principales.
- 2. Extiende despacio:** Avanza en el estiramiento a un ritmo cómodo.
- 3. Suelta con cuidado:** Despliega el cuerpo lentamente y bríndale apoyo.
- 4. Fluye suavemente:** Pasa al siguiente estiramiento de manera continua.

Enlaces a recursos de salud



[GUÍA DE ESTIRAMIENTOS](#)

[TELEDOC: ATENCIÓN VIRTUAL](#)

[CLÍNICAS DE SALUD Y BIENESTAR](#)



FORMAS SENCILLAS Y COTIDIANAS DE MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO



Presentado por UnitedAg—Apoyo a la salud de la comunidad agrícola

Mantenerse activo no tiene por qué ser complicado. Pequeños movimientos cotidianos pueden marcar una gran diferencia en tu salud y bienestar general. Prueba estas sencillas maneras de incorporar más actividad a tu día a día:

1. Da paseos cortos



Una caminata rápida de 10 a 15 minutos antes del trabajo, durante el almuerzo o después de la cena aumenta la energía y favorece la salud cardiovascular.

2. Estírate a lo largo del día



Toma descansos cortos para estirarte cada 1 o 2 horas para reducir la tensión y mantener la flexibilidad.

3. Usa las escaleras siempre que puedas



Usar las escaleras en lugar del ascensor fortalece y mejora la circulación.

4. Miniejercicios en casa



Movimientos sencillos como sentadillas, zancadas, flexiones de pared o yoga suave se pueden hacer en tan solo unos minutos.

5. Incorpora movimiento a tus tareas diarias



Estaciona más lejos, camina durante las llamadas telefónicas o estírate mientras ves la televisión

6. Únete a una actividad grupal



Participa en grupos de caminata, sesiones de baile o actividades de bienestar que ofrece UnitedAg.

7. Pruebe ejercicios de escritorio sencillos



Las elevaciones de piernas, las torsiones sentado, los giros de hombros o los círculos de tobillo te ayudan a mantener el cuerpo en movimiento durante todo el día.

8. Configura recordatorios de movimiento



Usa tu teléfono o reloj inteligente para recordarte que debes levantarte y moverte cada hora.

Encuentre más recursos y una versión imprimible en unitedag.org/physicalwellbeing.



ALIMENTACIÓN DURANTE LAS FIESTAS

Es tiempo de alegría navideña y deliciosos antojos festivos. Encontrar un equilibrio nos ayuda a mantenernos con energía y sentirnos lo mejor posible. Exploraremos opciones más saludables y qué puede llevar al exceso al comer durante esta temporada.

Opciones saludables

Sabores festivos, comida consciente:

Explore el rico tapiz de sabores navideños sin excederte. Saborea cada bocado y deja que tus papilas gustativas bailen al son de las especias de temporada. Desde la aromática calidez de la canela hasta el reconfortante sabor a nuez de las castañas asadas, haz de cada bocado una celebración del sabor.

Platos y raciones:

Resiste la tentación de llenar el plato. Opta por porciones más pequeñas de tus platos favoritos para saborear cada bocado. Recuerda que la alegría de las fiestas está en los momentos compartidos, no en la cantidad de comida.

Mantente hidratado estas fiestas

No olvides el poder del agua. Mantenerte hidratado ayuda a sentirte saciado y a evitar comer en exceso. Además, es el acompañante perfecto para los banquetes navideños. Añade frutas festivas como arándanos o una rodaja de naranja para un toque refrescante.

Qué nos lleva a comer de más

Identificando la alimentación emocional

Durante las fiestas, las emociones suelen intensificarse. Preste atención a lo que lo lleva a comer en exceso y busque formas alternativas de manejar el estrés o la alegría. Tómese un momento para reflexionar sobre el verdadero significado de las fiestas y disfrute de la compañía de sus seres queridos.

Disfruta la comida con calma

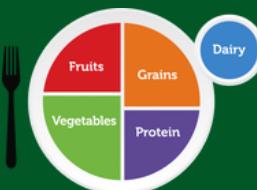
En medio del trabajo y las ocupaciones de las fiestas, es fácil olvidar disfrutar la comida con calma. Haz pausas entre bocado y bocado, conversa y escucha a tu cuerpo para saber cuándo está satisfecho. Comer conscientemente no solo ayuda a la digestión, sino que también aumenta el disfrute del banquete navideño.

Postres para saborear

Guarda espacio para el postre y disfrútalo con calma. Elige tus favoritos, saborea cada bocado y sin culpa. Pequeños caprichos pueden formar parte de una celebración equilibrada. Prueba opciones más saludables, como frutas o chocolate oscuro, para satisfacer tu antojo sin excederte.

Consejos rápidos:

- Come frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos o soya fortificada, eligiendo opciones nutritivas y bajas en azúcares, grasas y sodio.
- Elige alimentos con poco o ningún azúcar añadido y bebe agua o agua con gas sin azúcar en lugar de refrescos.



MÁS INFORMACIÓN



Spring Health

ESTRÉS Y TRISTEZA EN LAS FIESTAS

La temporada más feliz... o al menos eso es lo que se dice.

Para muchos, las fiestas significan regalos y celebraciones, pero las compras y los encuentros sociales pueden afectar tanto el tiempo como el presupuesto, aumentando el estrés.

60%

de los estadounidenses se sienten algo o muy estresados durante la temporada navideña.

47%

de los estadounidenses se preocupan por su estado financiero durante la temporada navideña.

La temporada navideña puede aumentar el estrés, ya que muchos buscan cumplir con el trabajo y con las demandas de las fiestas al mismo tiempo.

32%

de los empleados estadounidenses están estresados por tener que equilibrar los eventos navideños y sus obligaciones de trabajo.

23%

empleados estadounidenses se sienten estresados por la mayor carga de trabajo al regresar al trabajo después de tomarse unos días libres.



CONSIGUE APOYO

Durante la temporada festiva y todo el año, cuentas con Spring Health como beneficio de bienestar mental. Accede a terapia, ejercicios en la app y acompañamiento para sentirte en tu mejor versión.

FUENTE: HEALTHLINE, ROBERT HALF, KFF



CONSEJOS PARA USTED

Redefina cómo celebra esta temporada

Concéntrese en lo que personalmente le resulta festivo, planifique actividades que disfrute y reserve tiempo para al menos un momento alegre que aumente la calidez y la positividad.

Permitáse decir “No”

Un horario festivo cargado puede disminuir su alegría. Está bien rechazar eventos, presenciales o virtuales, que no deseé atender.

Comparta y done

Participe como voluntario en comedores o asociaciones locales, o done si puede. Ayudar a otros esta temporada también fortalece su bienestar y propósito.

No dependa del alcohol ni drogas

Excederse puede parecer un alivio del estrés, pero suele ser contraproducente. Mejor, recurra a ejercicio, meditación o música para manejar la temporada.



SMITHRX: BENEFICIOS DE FARMACIA MÁS FÁCILES Y ACCESIBLES

A partir del **1 de enero de 2026**, UnitedAg pasará a **SmithRx** para ofrecer beneficios de farmacia modernos, transparentes y más económicos. Con **SmithRx**, disfrutarás de copagos más bajos, acceso a una red de farmacias ampliada, entrega a domicilio conveniente y precios claros, facilitando el manejo de tus medicamentos y el cuidado de tu salud.

Con SmithRx, usted disfrutará de:

- **Equipo de soporte dedicado** para asistirlo en cada paso
- **Acceso conveniente a más de 65,000 farmacias** en todo el país, incluyendo **Costco, Walgreens, Walmart** y más
- **Medicamentos a menor costo**
- **Programas innovadores** para maximizar sus ahorros

BENEFICIOS

- **Transparencia en farmacia:** Conoce exactamente lo que pagas con precios claros y anticipados en tus recetas.
- **Programa Zero Generic:** Disfruta de copagos de \$0 en medicamentos genéricos selectos con Costco Pharmacy y \$9 para planes HSA.
- **Programas innovadores de ahorro:** Accede a programas que reducen tus costos de bolsillo y ofrecen mayor valor.
- **Farmacias con ahorro:** Ahorra más mediante una red de farmacias asociadas enfocadas en valor.
- **Mayor acceso a farmacias:** Elige entre una red nacional ampliada de 65,000 farmacias para mayor comodidad y flexibilidad.
- **Portal de autoservicio:** Administra recetas, verifica precios y localiza farmacias en una plataforma fácil de usar, conectada al portal de UnitedAg Health, simplificando la gestión de tus beneficios de farmacia.



Preguntas Frecuentes



¿Puedo seguir usando mi farmacia actual?

Sí, puede seguir usando su farmacia preferida. No hay cambios en cuanto a dónde puede surtir sus recetas.



¿Necesito presentar mi nueva tarjeta de identificación ante mi proveedor de salud?

Sí. Tu tarjeta tiene un nuevo BIN de farmacia por la transición de la red, lo que puede afectar tus beneficios. Informa a tu proveedor a partir del **1 de enero de 2026**.

[MÁS SOBRE SMITHRX](#)
[MÁS PREGUNTAS FRECUENTES](#)


A continuación se encuentran enlaces e información importantes para ayudarlo a comprender y acceder a sus beneficios de salud.

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
Navidad	Cerrado
26 de diciembre de 2025	8:00 am - 2:00 pm
Año nuevo	Cerrado
2 de enero de 2026	8:00 am - 2:00 pm

Horario festivo de la Clínica de Salud y Bienestar

Nochebuena	Cerrado
Navidad	Horario de cierre: 12 p.m.
Año nuevo	Cerrado

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

Guía Para Miembros

unitedag.org/memberguide-sp

El Resumen de la Descripción del Plan (SPD)

[En español](#)

Directorio de proveedores en México

[En español](#)

Preguntas frecuentes de farmacia y formularios de Costco

unitedag.org/chs



SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

EDITORES Y COLABORADORAS

EDITORES

Maribel Ochoa
Directora de Comunicaciones y Membresía

Jackie Resendiz
Coordinadora de Comunicaciones

Jessica Lopez
Coordinadora de Comunicaciones y Membresía SAIN

Richard Tran
Especialista en Comunicaciones Digitales

COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health



[SUSCRÍBETE A NUESTRO BOLETÍN MENSUAL](#)

08