



# Comprender y promover la salud metabólica

Los trastornos metabólicos son afecciones que afectan la capacidad del cuerpo de digerir y absorber nutrientes sin causar aumentos en el nivel de azúcar en sangre, los triglicéridos, la inflamación y la insulina. Estas condiciones pueden dar lugar a diferentes síntomas y complicaciones dentro del cuerpo, como los siguientes:

- 1 **Prediabetes y diabetes**
- 2 **Prehipertensión y presión arterial alta**
- 3 **Colesterol elevado**
- 4 **Disfunción de la tiroides**
- 5 **Niveles elevados de glucosa**

## Consulte con su médico de cabecera

Su médico de cabecera (Primary Care Provider, PCP) puede ayudarlo a comprender todos los factores que pueden contribuir a la evolución de las afecciones metabólicas y, lo que es más importante, puede trabajar con usted para crear un plan para controlarlas. Hable con su PCP en su próximo chequeo anual.

### Su PCP puede recomendarle lo siguiente:<sup>1</sup>

Ajustar su dieta e incluir más alimentos saludables para el corazón y menos azúcar, sal y grasa

Aumentar la actividad física diaria, lo que podría ayudar a mejorar las afecciones subyacentes

Tome sus medicamentos según lo indicado



Para encontrar un PCP de la red, escanee el código o visite [myuhc.com](https://myuhc.com)® y seleccione **Find Care & Costs** (Buscar atención y costos) > **Primary Care** (Atención primaria).

# Para todos los desafíos de la vida, aquí encontrará el apoyo necesario

Independientemente de los desafíos que enfrente, hay apoyo disponible. Explore estos recursos y programas disponibles para usted y su familia.

## Apoyo para los empleados de Valmont

Programas diseñados para promover su salud: muchos están disponibles sin costo adicional como parte del plan de salud de Valmont.

### 2nd MD

Con 2nd.MD, puede comunicarse con un especialista certificado por la junta médica por teléfono o videoconferencia para confirmar su plan de tratamiento y analizar si tiene opciones adicionales que podrían ahorrarle dinero. Está disponible sin costo adicional para usted. Llame a 2nd.MD al **1-866-269-3534**.

### Active&Fit Now

Visite miles de gimnasios y centros de acondicionamiento físico en todo el país con una membresía única por \$29 al mes. Visite [activeandfitnow.com](https://activeandfitnow.com) para inscribirse.

### Calm Health

Obtenga recomendaciones personalizadas que lo ayuden con los objetivos de bienestar, como dormir mejor, ser más resiliente y consciente, y controlar el estrés. Disponible sin costo adicional como parte del plan de salud de Valmont. Inicie sesión en [myuhc.com](https://myuhc.com) para configurar su cuenta de Calm Health. Luego, descargue la **aplicación Calm Health**.

### Programa de asistencia para empleados (EAP) de ComPsych GuidanceResources

Acceda a consejería, consultas legales y financieras, asistencia para la vida laboral/personal y otros recursos de salud y bienestar. El apoyo confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, está disponible sin costo adicional para usted y los miembros de su hogar, ya sea en el trabajo o en el hogar. Visite [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com) (identificación web: **Valmont**) o llame al **1-855-627-8365** para comenzar.

### Hello Heart

Haga un seguimiento de su salud cardíaca y controle su presión arterial con Hello Heart. Disponible sin costo adicional como parte del plan de salud de Valmont. Visite [join.helloheart.com/VAL](https://join.helloheart.com/VAL) para inscribirse. Luego, descargue la **aplicación Hello Heart**.

### Hinge Health

Alivie los dolores articulares, musculares y pélvicos, recupérese de una lesión y mejore su movilidad con Hinge Health. Obtenga una terapia de ejercicios personalizada que puede hacer en cualquier momento en 15 minutos o menos.

La aplicación Hinge Health incluye lo siguiente:

- Sesiones virtuales según su horario.
- Asesoramiento individual ilimitado.
- Seguimiento de movimiento para una orientación en tiempo real.

Disponible sin costo adicional como parte del plan de salud de Valmont. Inscribese en [hingehealth.com/for/valmont](https://hingehealth.com/for/valmont) o llame al **1-855-902-2777**.

### Koa Care

Obtenga apoyo en cualquier momento para desarrollar la resiliencia emocional y manejar los desafíos de salud mental, como problemas de sueño y ansiedad. Disponible sin costo adicional para usted y los miembros de su hogar. Visite [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com) (identificación web: **Valmont**) para registrarse y haga clic en el icono de herramientas digitales de autocuidado. Luego descargue la **aplicación Koa Care 360**.

### Level2

Tome medidas para mejorar la diabetes tipo 2 con información sobre dieta, que puede incluir un monitor continuo de glucosa (Continuous Glucose Monitor, CGM) y un equipo de atención de expertos que lo guiarán para comprender su glucosa y desarrollar nuevos hábitos. Disponible sin costo adicional como parte del plan de salud de Valmont. Visite [mylevel2.com/care](https://mylevel2.com/care) o llame al **1-844-302-2821** para comenzar.

### One Pass Select®

Acceda a una amplia red nacional de gimnasios y centros de acondicionamiento físico, además de clases de acondicionamiento físico en línea y entrega de comestibles a domicilio, con 1 membresía mensual a través de One Pass Select. Hay 5 niveles de membresía, desde \$10 por mes para la opción únicamente digital. Visite [onepasselect.com](https://onepasselect.com) para inscribirse.

### Quit For Life

Quit For Life ha ayudado a más de 4 millones de personas a dejar de fumar para siempre. Este programa de apoyo personal está disponible sin costo adicional y ofrece herramientas en línea, un Quit Coach®, y una aplicación móvil para ayudarlo a crear un plan personalizado para dejar de fumar. Inscribese en [myuhc.com](https://myuhc.com) o llame al **1-844-391-1891**.

### Real Appeal®

Conéctese con una comunidad de apoyo con este programa de pérdida de peso en línea diseñado para inspirar comportamientos más saludables. Incluye sesiones virtuales de asesoramiento grupal, herramientas para realizar un seguimiento de su progreso y un kit de éxito con balanzas para alimentos y más. Real Appeal está disponible para usted y los familiares elegibles sin costo adicional. Visite [enroll.realappeal.com](https://enroll.realappeal.com) para comenzar.

### Virta Health

Tratamiento de reversión de la diabetes que puede ayudarlo a dejar los medicamentos para la diabetes, perder peso, y reducir el nivel de azúcar en sangre y la A1C. Disponible sin costo adicional como parte del plan de salud de Valmont. Visite [virtahealth.com/join/valmont](https://virtahealth.com/join/valmont) para inscribirse.

### Asesoramiento de salud personalizado a través de la aplicación SmartFHR

Use la **aplicación SmartFHR** para acceder a asesoramiento de salud individual, artículos de bienestar y consejos sobre atención preventiva. Tendrá acceso a recursos de bienestar físico, emocional y financiero cuando los necesite. Disponible sin costo adicional para usted y los miembros de su hogar.

Descargue la aplicación SmartFHR. Para iniciar sesión, ingrese Valmont Industries Inc. como nombre de la organización; luego utilice sus credenciales de Valmont (p. ej., Valmont\JP134567). Recibirá acceso dentro de las 24 a 48 horas posteriores al registro.

### ¿No sabe cómo comenzar?

Llame a un defensor de UnitedHealthcare al **1-844-391-1891**.

