

FOR YOUR BENEFIT

Otoño 2012



Alimentación sana para sus hijos cuando están en la escuela

Aproveche la oportunidad para ayudarlos a tener buenos hábitos alimenticios de por vida

Llegó el otoño y los chicos ya están de regreso a clases.

Puede parecerle complicado a un padre o madre que trabaja empacar el almuerzo en vez de depender de los servicios de la cafetería de la escuela para la alimentación de sus hijos, pero hay recetas sencillas que pueden facilitar la tarea y son más sanas.

(Por favor, vea la página 6)

For Your Benefit is a newsletter designed to keep all members informed about how to use their benefits most effectively. Members also may contact their Union's Benefit Clerks or call the Trust Fund office directly at **(800) 552-2400**. Phone hours for the Trust Fund office's Health and Welfare Services Department are 7:30 a.m.-5:30 p.m., Monday-Friday. Or visit us online at www.ufcwtrust.com.

¿Le gustaría una versión en Español de este boletín de noticias?

Would you like a Spanish version of this newsletter?

Visite www.ufcwtrust.com, haga click en el menú de Recursos y seleccione formas para elegir un tema.

Visit www.ufcwtrust.com, highlight the Resources menu and select Forms to choose an issue.

Prst Std
US Postage
PAID
San Ramon CA
Permit #89

UFCW & Employers Benefit Trust
P.O. Box 8086
Walnut Creek, CA 94596-8086



**TAMBIÉN
EN ESTE
EJEMPLAR**

- Programa de inmunización contra la gripe en las farmacias UEFT
- Accesorios para diabéticos y su plan
- Uso de formularios en la página de Internet del Fondo de Fideicomiso
- Criando a niños con una dieta libre de gluten

Aviso: informedRX ha cambiado de nombre

informed RX se ha unido a Catalyst, otro Gerente de Beneficios de Farmacia (*Pharmacy Benefit Manager*, PBM por sus siglas en inglés) y el nombre de la compañía ha cambiado a Catamaran.

Puede ser que usted ya ha escuchado el nombre nuevo al hablar con un representante en el centro de atención telefónica a miembros.

- No hay cambios en el Fondo de Fideicomiso, ni para usted y sus dependientes. El cambio de nombre no afecta la manera en que se reciben los beneficios. Las tarjetas actuales seguirán funcionando, y los números de teléfono, la página de Internet y el servicio a miembros no cambiará.
- Usted verá el nuevo sello en los materiales impresos de la compañía.
- Se incluirá un aviso del cambio de nombre en todos los medicamentos de prescripción que se ordenen por correo postal.

Cómo evitar el contagio de la gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria provocada por el virus de la influenza. Ocasiona síntomas molestos y debilita al sistema inmunológico, por lo cual los que se infectan con ese virus pueden enfermarse con virus más graves.

Tome las precauciones necesarias para proteger a su familia, a los que trabajan con usted y a usted mismo durante esta temporada de gripe.

Es importante recibir la inmunización contra la influenza de esta temporada tan pronto esté disponible. Los tipos de influenza más comunes tienden a cambiar. Por eso se necesita una vacuna nueva cada año.

La inmunización de este año incluye protección contra la H1N1 (influenza porcina), así que solo una vacuna sería necesaria.

Si piensa que usted o alguno de sus dependientes pudieran estar en mayor riesgo de enfermarse de neumonía (niños de 2 años o menos, adultos de 65 años o más, y en general, cualquier persona con un sistema inmunológico débil), pregunte le a su proveedor ac-

erca de la vacuna contra la neumonía.

Síntomas y precauciones

Los síntomas más comunes de la gripe incluyen: fiebre, tos, garganta irritada y dolor de cabeza. Si usted presenta más de uno de estos síntomas durante más de 24 horas, comuníquese con su doctor.

Tome las siguientes precauciones para limitar el contagio de los gérmenes que provocan las enfermedades:

- Cúbrase la boca al toser o estornudar. Si no tiene pañuelos desechables y no puede lavarse las manos de inmediato, use el interior del codo para toser o estornudar.

- Lave sus manos bien y frecuentemente, por lo menos 20 segundos con agua y jabón o use una solución de base de alcohol para frotar las manos. Limpie sus manos después de usar el baño, al saludar de mano o al entrar en contacto cercano con otras personas, antes de comer o de preparar los alimentos, y antes de tocarse los ojos, nariz o boca.



For Your Benefit es la publicación oficial de la UFCW y los Empleadores del Fondo de Beneficios. Este boletín describe beneficios particulares y no incluye todas las provisiones reguladoras, limitaciones y exclusiones, la cuales pueden variar de plan en plan. Por favor, revise la Descripción del Sumario del Plan y la Forma de Evidencia de Cobertura y Divulgación para la información reguladora.

1277 Treat Blvd., 10th Floor
Walnut Creek, CA 94597

2200 Professional Dr., Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400

www.ufcwtrust.com

Realidades acerca de la gripe

- Aproximadamente el 90 por ciento de las muertes ocurridas durante la temporada de la gripe se dan entre personas de 65 años y mayores según los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades.
- La temporada de influenza inicia en octubre y puede durar hasta mayo del año próximo.
- El virus de la gripe puede sobrevivir hasta 72 horas en las superficies de escritorios, teléfonos, apagadores, controles remotos, llaves de agua, manijas de refrigeradores, teclados y manijas de puertas.
- Cada estornudo contiene 45,000 gotitas pequeñas de saliva.
- El contagio del virus de la gripe lleva a 22 millones de días de clases perdidos al año.
- Los adultos pueden transmitir la influenza desde un día antes de haber desarrollado

los síntomas, hasta de tres a siete días después de haberlos sentido. Los niños pueden contagiar la enfermedad por más tiempo luego de haber iniciado con los síntomas.

Mitos acerca de la gripe

- La vacuna contra la influenza puede causar la gripe. Según WebMd, la vacuna de la gripe no puede provocar la gripe porque contiene un virus muerto. Se cree que este mito sobrevive porque la temporada de la gripe coincide con los meses del invierno, cuando muchas personas se resfrían y contagian la enfermedad a otros.
- Solo se necesita de vacunar para prevenir la enfermedad. Una vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir la enfermedad, pero se requiere de un programa de prevención completo, incluyendo lavarse las manos frecuentemente y evitar contacto con quienes puedan estar enfermos.

Las diferencias entre el resfrío y la gripe

El resfrío como la gripe son enfermedades respiratorias que comparten muchos síntomas parecidos, como la tos y los estornudos, pero los virus que las causan son distintos.

Los que tienen una infección como el resfrío, tienden a tener síntomas menos severos que los que tienen la gripe, y su riesgo de contraer infecciones más graves, es menor. Con la gripe, los síntomas tienden a aparecer de pronto, pero con el resfrío pueden presentarse más lentamente.

Es difícil distinguir entre el resfrío y la gripe porque los síntomas se parecen. Una persona que tiene el resfrío puede tener escurrimiento o congestión de la nariz.

Una persona con la gripe tendrá síntomas como fiebre, dolor de cuerpo y cansancio, más severos que alguien que tenga el resfrío.

Si usted tiene síntomas de resfriado, pero siente que están empeorando, visite a su proveedor de servicios de salud para que le haga estudios y pueda darle un diagnóstico oficial.



Detalles del programa de vacunación contra la influenza de las farmacias UEBT

Durante esta temporada de la gripe, el Fondo de Fideicomiso continuará con el programa de inmunización donde los participantes podrán recibir su vacuna en el consultorio de su médico, pero también en farmacias participantes de UFCW y UEBT (del *Employers Benefits Trust*). Muchos participantes del PPO podrán recibir su inmunización en la misma farmacia donde surten sus medicamentos de prescripción.

Los participantes de Planes Premier y Ultra, cubiertos dentro del acuerdo de negociación colectiva del año 2007, podrán mostrar su tarjeta de farmacia en esas farmacias y recibir su vacuna contra la gripe gratis. Para los participantes de los Planes Premier y Ultra, este beneficio también aplica para sus cónyuges, sus compañeros domésticos y sus hijos dependientes.

Para encontrar una farmacia UEBT participante, visite la página de Internet de informedRX (Catarán) en www.informedrx.com. (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)

Para empleados activos dentro del Plan Standard, cubiertos dentro del acuerdo de negociación colectiva del año 2007, el costo de las vacunas contra la gripe está cubierto sin costos directos en una farmacia UEBT. Los dependientes de los participantes en el Plan Standard no son elegibles para recibir la vacuna contra la gripe en la farmacia, y deberán obtenerla en el consultorio de un médico. Las vacunas contra la gripe para hijos dependientes dentro del Plan Standard sólo tienen cobertura total hasta la edad de 2 años.

El programa de farmacia para la inmunización contra la gripe no está disponible para los participantes de HMO, los jubilados, o participantes activos dentro de un CBA anterior.

Llame a la farmacia que desea visitar por adelantado para preguntar acerca de su política en cuanto a la edad mínima para recibir la vacuna contra la gripe, al igual que si ofrece alternativas distintas a la inyección.

Si tiene cualquier pregunta acerca de su elegibilidad para este programa, por favor llame a la Oficina del Fondo de Fideicomiso al (800) 552-2400. También puede consultar los Lineamientos de Cuidados Preventivos del Fondo (*Preventive Care Guidelines*) en el Apéndice A del Sumario de la Descripción del Plan.

Los formularios que puede encontrar en la página de Internet del Fondo le facilitan la vida y le ahorran tiempo

Hay formularios para descargar en la página de Internet del Fondo de Fideicomiso, www.ufcwtrust.com. Seleccione la pestaña de *Resources* y luego seleccione *Forms*. (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)

Aquí tiene una guía rápida para ayudarle a elegir el formulario indicado para resolver sus necesidades. Recuerde que es muy importante tener su información de contacto actualizada en todo momento con la Oficina del Fondo de Fideicomiso, además de actualizarla con su unión y empleador. Usted puede actualizar su información directamente en la red con el formulario para Cambio de Información de Contacto (*Change of Contact Information*), tan pronto se haya registrado y verificado su identidad.

Esta es la lista que aparece cuando usted pasa su ratón sobre cada archivo PDF descargable para ayudarle a elegir el formulario indicado para resolver sus necesidades:

Formularios para Servicios de Salud y Bienestar

Formulario para Verificación de Hijos Adoptados/Hijastros

Use este formulario para solicitar la inscripción de un hijo adoptado o un hijastro.

Formulario de Verificación Anual (Activos)

Use este formulario para actualizar información de inscripción y dependientes cuando Servicios de Salud y Bienestar se lo solicite.

Formulario de Verificación Anual (Jubilados)

Use este formulario para actualizar información de inscripción cuando Servicios de Salud y Bienestar se lo solicite.

Formulario para Designar a un Representante Personal

Use este formulario para designar a otro individuo para que reciba o haga cambios rela-

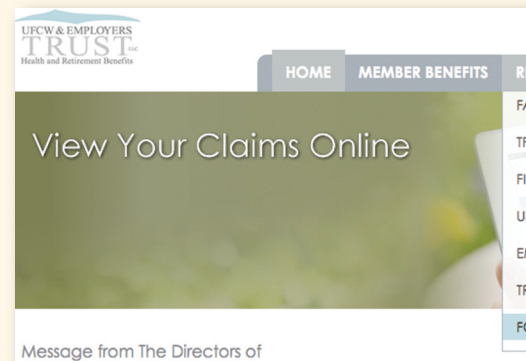
cionados con sus beneficios dentro del Plan, y para que tenga acceso a su Información de Salud Protegida (*Protected Health Information*) dentro de HIPAA.

Formulario de Autorización para Dar a Conocer Información

Usted puede usar este formulario para autorizar a que el representante de negocios de su local de la unión pueda comunicarse con el Fondo de Fideicomiso y recibir información específica sobre usted y sus beneficios.

Formulario de Seguro de Incapacidad del Estado de California

Use este formulario para solicitar los beneficios del seguro de Incapacidad del Estado. Los Beneficios por Enfermedad Prolongada del Plan están integrados con los beneficios del seguro de Incapacidad del Estado para cualquier enfermedad o incapacidad (que no sea debida al empleo) que dure más de siete días de calendario. Usted deberá solicitar los beneficios de enfermedad prolongada por separado.



Formulario para Cambio de Información de Contacto

Use este formulario para actualizar su domicilio de correo postal, número de teléfono o correo electrónico. Una vez que usted se haya registrado en la página de Internet, también podrá actualizar esta información directamente en la red.

Formulario para Cambio de Designación de Beneficiario por Fallecimiento

Use este formulario para actualizar a su beneficiario designado para recibir beneficios por fallecimiento.

Formulario de Certificación de Dependiente

Use este formulario para certificar la elegibilidad de un hijo(a) dependiente entre las edades de 18 y 26 años.

Formulario para un Dependiente Incapacitado

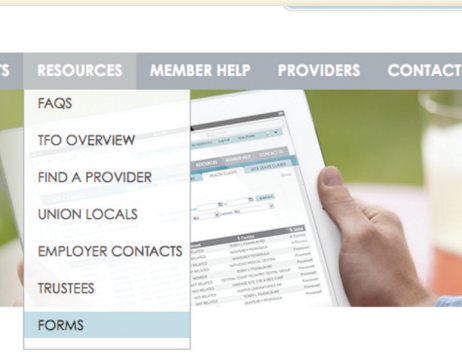
Use este formulario para certificar la elegibilidad de un hijo (a) dependiente con incapacidad de la edad 26 años o mayor.

Formulario para Pérdida de una Extremidad o de la Vista

Use este formulario para presentar un reclamo para el beneficio de pérdida de una extremidad o de la vista dentro del Plan Activo.

Hoja de Específicos de Documentación

Este documento incluye la lista de documentos de



Arriba: Seleccione la pestaña de *Resources* en la parte superior de la página inicial y elija *Forms* en el menú de cascada para ver la lista de formularios disponibles.

A la izquierda: Busque el ícono *My Claims* después de que se haya registrado para ver su información personal de reclamos.

respaldo requeridos al solicitar la inscripción de un dependiente nuevo.

Formulario de Declaración de Compañero(a) Doméstico(a) Dependiente

Use este formulario para documentar la condición de dependiente de un(a) Compañero(a) Doméstico(a).

Beneficios Médicos Prolongados

Use este formulario para solicitar beneficios médicos durante un plazo de hasta 12 meses para cubrir una lesión incapacitante o enfermedad específica si se certifica que usted no podrá seguir trabajando cuando concluya su cobertura acumulada. Esta extensión es simultánea a COBRA y a Auto-Pago. Otras reglas aplican – comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso si tiene preguntas.

Formulario de Reembolso de informedRX (Catamaran)

Use este formulario para hacer un reclamo de reembolso de medicamentos de prescripción dentro del Plan Activo.

Formulario para Órdenes por Correo Postal de informedRX (Catamaran) (sólo para jubilados)

Use este formulario para surtir medicamentos de prescripción a través del programa de órdenes por correo postal.

Formulario de Reembolso de Copagos Médicos de Kaiser

Use este formulario para solicitar el reembolso de los copagos de Kaiser cuando otro plan era el primario para el Fondo de Fideicomiso o si el participante tiene cobertura dual a través del Fondo de Fideicomiso.

Formulario de Reclamo Médico

Use este formulario si tiene un plan de HMO y quiere hacer un reclamo quiropráctico por servicios quiroprácticos.

Formulario de Regreso de Servicio Militar

Use este formulario para documentar su regreso del servicio militar.

Formulario de Autorización de Privacidad

Use este formulario para dar instrucciones al Fondo de Fideicomiso para usar y dar a conocer su Información de Salud Protegida (*Protected Health Information*, PHI por sus siglas en inglés) para cualquier propósito que se especifique en la autorización (que no sea de otra forma permitido o requerido por ley). Consulte el Aviso de Prácticas de Privacidad (*Notice of Privacy Practices*) del Plan para conocer la descripción de PHI, y los usos y declaraciones de PHI que requieren de autorización personal.

Formulario de Extensión por Enfermedad/Incapacidad Prolongada de UEPT

Use este formulario para solicitar los beneficios por Enfermedad Prolongada (reemplaza una parte o todo el salario del participante cuando él o ella está incapacitado(a) y no puede trabajar) y/o para solicitar una extensión de los beneficios médicos si un participante está incapacitado y no puede trabajar.

Formulario para Certificación de Estudiantes de UEPT

Use este formulario para certificar el estatus de hijo(a) soltero(a) de entre 19 y 23 años de edad, que es estudiante de tiempo completo y es elegible para obtener cobertura bajo el Plan.

Formulario para Reclamo de Quiropráctico/Acupunturista de UEPT (sólo HMO)

Use este formulario para reclamar el reembolso de servicios aplicables que no tengan cobertura de un HMO.

Formulario de Solicitud de Beneficio de Fallecimiento Prolongado de UEPT

Use este formulario para solicitar una extensión

del Beneficio por Fallecimiento dentro del Plan Activo si un individuo queda completamente incapacitado antes de su fecha normal de jubilación.

Formularios para Hacer Reclamos

Formulario para Reclamo BlueCard Internacional

Use este formulario para presentar un reclamo por servicios recibidos fuera de los Estados Unidos o en un crucero.

Formulario para Proveedor de Blue Shield que no Factura

Use este formulario cuando el proveedor de un servicio no presenta un formulario de reclamo directamente a Blue Shield.

Instrucciones para Presentar un Reclamo Extranjero para su Procesamiento

Instrucciones detalladas para presentar reclamos Extranjeros.

Formulario para Reclamar Beneficios de Vida y por Fallecimiento Accidental

Use este formulario para reclamar beneficios por fallecimiento dentro del Plan Activo.

Formularios para Pensiones

Formulario de Depósito Directo

Use este formulario para autorizar el depósito directo de su cheque de pensión de jubilación mensual.

Formulario de Consulta de Crédito de Jubilación

Use este formulario para solicitar un estimado de su pensión.

Formulario de Elección de Retenciones Fiscales

Use este formulario para elegir o cambiar las retenciones al impuesto sobre sus ingresos para aplicar a su cheque de pensión de jubilación mensual.

Recordatorio: Usted también puede ver la información de reclamos de PPO durante los últimos 13 meses en el ícono *My Claims* una vez que se haya registrado.



Alimentación sana para sus hijos cuando están en la escuela

(Continúa de la primera página)

Los padres podemos ayudar a nuestros hijos a crear buenos hábitos alimenticios de por vida al incluir alimentos nutritivos que saben deliciosos en su bolsa para el almuerzo.

Aquí tiene algunas sugerencias:

- Sándwich envuelto con tortilla integral de atún con mayonesa ligera, lechuga y jitomates
- Sándwich de ensalada de huevo en pan integral
- Bocadillo combinado con cereales, nueces, palitos saldos, frutos secos o pasitas y unos cuantos trocitos de chocolate
- Queso bajo en grasa para untar en galletas integrales
- Paquetes de porciones individuales de yogurt bajo en grasa, queso cottage o licuados de yogurt
- Zanahorias chicas, palitos de apio o rebanadas de manzana con aderezo hecho a base de yogurt o crema agria bajos en grasa
- Las galletas integrales agregan una textura crujiente y de mucha fibra saludable
- Ponga una sopa de verduras dentro de un termo en días fríos

Si sus hijos comen su almuerzo en la escuela y tienen opciones de qué comer, dígales que escojan los alimen-

tos que no sean fritos. También sirve elegir alimentos que no estén cubiertos con salsas, ya que por lo general, las salsas preparadas contienen mucho sodio.

Es una buena idea decirles también que no coman chips de papitas o papas a la francesa.

El jugo de frutas o la leche son mejores que las bebidas azucaradas, pero también hay que estar pendiente del azúcar que contienen los jugos, ya que pueden llegar a tener iguales niveles de azúcar como los refrescos.

Decisiones inteligentes

Haga planes para el almuerzo y bocadillos que va a preparar para sus hijos desde la noche anterior para estar seguro de tener todos los ingredientes necesarios y no estar con prisas en la mañana.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda porciones casi iguales de frutas, verduras, granos y proteínas en cada comida. Tómelo en cuenta al estar preparando su menú. Encuentre más información en www.choosemyplate.gov. (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)

El pan para hacer sándwiches no es la única opción a la hora de preparar el almuerzo. Se pueden hacer sándwiches

envueltos usando tortilla integral, carnes frías o lechuga para agregar variedad.

Los bocadillos saludables, como la fruta fresca picada o las bolsitas con nueces y frutos secos también son importantes. Hay muchas opciones más sanas que los pasteles o las galletas, como las barritas de higo y las galletas integrales, siempre y cuando usted elija las que tienen harina de trigo integral y sean bajas en azúcar.

Las barritas de cereales que no contienen jarabe de maíz alto en fructosa ni aceites hidrogenados también son una buena alternativa. Si usted está considerando preparar bocadillos que contengan nueces, es bueno saber que muchas escuelas tienen reglamentos referentes al uso de cacahuates, ya que pueden causar alergias en algunas personas.

¿Bolsas de papel?

Ya que la comida que usted prepara para el almuerzo de sus hijos estará fuera de refrigeración hasta la hora del almuerzo, considere la posibilidad de cambiar las bolsas de papel por bolsas aisladas para el almuerzo.

Al incluir un paquete pequeño de gel congelado a una bolsa aislada para el almuerzo, la comida se mantiene fresca y detiene la rapidez de la multiplicación de las bacterias. Esto es de mayor importancia si usted prepara atún, ensaladas de huevo o de pollo y carnes frías.

Ya que las frutas enteras, las galletas y los condimentos no requieren de refrigeración, son más apropiados para ser empacados en bolsas de papel.

Laptop Lunches (www.laptoplunches.com) es una compañía que ofrece estuches para el almuerzo aislados, con compartimentos, haciendo más fácil incluir las cantidades correctas de alimentos de cada grupo. (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)



Criando a niños con una dieta libre de gluten

Ecriar a sus hijos con una dieta adecuada ya es bastante difícil en el mundo moderno. Pero cuando los niños padecen de enfermedades celíacas, que afectan al sistema digestivo, puede parecer una tarea casi imposible.

Las personas que tienen enfermedades celíacas no pueden procesar una proteína llamada gluten, que comúnmente se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada y posiblemente también en la avena. También hay rastros de gluten en las carnes de imitación y otros alimentos procesados.

Ya que uno de cada 80 niños recibe el diagnóstico de tener una enfermedad celíaca, los fabricantes de alimentos han respondido ofreciendo opciones libres de gluten.

Alimentos que se deben evitar

Puede ser demasiado agotador leer las etiquetas de todos los productos alimenticios que se consumen en su hogar para tener la seguridad de que ni un rastro de gluten entre en el organismo de su hijo si tiene una enfermedad celíaca, pero evitar los siguientes alimentos puede ayudar: salsa de soya, harina de garbanzo, cuscús, gluten de trigo, malta, fécula de trigo, sémola, escanda, centeno, cebada, harina de trigo candeal (o de grano duro), harinas para empanizar, matzá, salvado, trigo de kamut, harinas amiláceas y trigo búlgaro.

Tenga cuidado al servir alimentos que incluyan almidones modificados, proteínas vegetales y de plantas hidrolizadas, colorantes o saborizantes artificiales, saborizantes naturales, maltodextrinas,

dextrinas, glutamato de monosodio (MSG), y mono y diglicéridos. También tenga precaución con las carnes de imitación, el helado y la salsa cátsup.

Alimentos permitidos

Se alienta a los niños a consumir verduras, frutas, carnes, aves, pescado y huevos. La leche, el queso y el yogurt también son aceptables. Al comer alimentos horneados, tales como la pasta, hay que asegurarse que la etiqueta diga que son libres de gluten.

Las áreas de frutas y verduras, carnes y lácteos de los supermercados incluyen principalmente alimentos libres de gluten. Los pasillos de alimentos congelados y procesados son áreas donde habrá que tener precaución; lea las etiquetas cuidadosamente para encontrar los productos que se identifican específicamente como libres de gluten.

Comiendo fuera de casa

Muchos restaurantes, incluyendo algunas cadenas de pizzas, ofrecen opciones libres de gluten en sus menús. Solicite un menú para revisar antes de decidir dónde va a comer fuera.

Si ya se decidió a comer en cierto restaurante, infórmele a su mesero acerca de las restricciones dietéticas de su hijo, para que pueda informar al chef y dar sus recomendaciones de platillos que son seguros.

Aplicarse a una dieta libre de gluten no tiene por qué parecer como un castigo. Con una atención adecuada a los ingredientes, los niños pueden disfrutar de alimentos deliciosos que no harán daño a su sistema digestivo.

Trucos y sugerencias libres de gluten

- Use harina de papa, arroz, amaranto, de trigo sarraceno puro o de frijol, en vez de harina de trigo.
- Para el desayuno, pruebe cereales de arroz inflado, sémola de maíz, hojuelas de arroz, huevos, yogurt, jugo, leche y panes tostados libres de gluten con margarina o mermelada.
- Para el almuerzo, pruebe sándwiches de jamón o pavo, o de crema de cacahuete y mermelada en pan libre de gluten, chips de papitas libres de gluten o totopos de maíz, verduras y/o frutas.
- Para la cena, pruebe cualquier tipo de carne con tortilla de maíz. Evite las tortillas de harina, excepto si son libres de gluten. Agregue variedad incluyendo verduras.
- Permitirles un gusto con un algo dulce está bien, pero hay que leer las etiquetas con mucho cuidado. Los fabricantes de alimentos ya están produciendo chocolates y otros tipos de dulces libres de gluten.
- Si a su familia le gustan los alimentos horneados, trate de usar goma xantana o goma guar para darle a la masa la elasticidad que necesita.

Accesorios para diabéticos y su Plan: reglas importantes que debe conocer

Si algún participante o su dependiente tiene diabetes y depende de insulina, hay algunas reglas importantes que hay que aprender acerca de los accesorios para diabéticos. Estos accesorios incluyen: tiras para pruebas de glucosa en la sangre, tiras para pruebas de cetonas en la orina, dispositivos de lanceta y jeringas para insulina. Con la excepción de algunos jubilados inscritos en Kaiser, participantes inscritos como miembros activos o jubilados que no pertenecen a Medicare dentro de un plan PPO de Blue Shield de California, Blue Card, HMO de Health Net o HMO de Kaiser, podrán obtener los accesorios para diabéticos **como un beneficio cubierto solamente dentro del Plan de Medicamentos de Prescripción (Prescription Drug Program) y cuando los obtienen en una farmacia que pertenezca a la red.**

Para los jubilados elegibles para Medicare y que estén inscritos en *Kaiser Senior Advantage*, los accesorios para diabéticos se obtienen a través de los beneficios de Kaiser. Estos participantes no tienen cobertura dentro del Plan de Medicamentos de Prescripción a través del Fondo de Fideicomiso.

Los participantes no podrán estar inscritos en Medicare Parte D para ser elegibles para el Plan de Medicamentos de Prescripción.

El comprar accesorios para diabéticos en una compañía de artículos médicos fuera de la red o en una farmacia que no sea parte de la red resultara en que el participante deberá pagar el costo total de estos accesorios como un costo directo que no será cubierto por el Plan. Si usted necesita respuestas a sus preguntas acerca de dónde buscar sus accesorios para diabéticos, llame a Servicios de Salud y Bienestar en la Oficina del Fondo de Fideicomiso al (800) 552-2400.

¿Se va a mudar fuera del estado de California?

Un(a) jubilado(a) que pertenece al plan *Kaiser Senior Advantage* o al plan *Health Net Seniority Plus* y que se va a mudar fuera del estado de California está obligado a dar aviso 60 días antes a la Oficina del Fondo de Fideicomiso para que notifique a Medicare y que su participación en su plan HMO sea terminada. De lo contrario, el (la) participante podría tener una interrupción en sus beneficios, incluyendo el acceso a accesorios para diabéticos, al igual que su acceso a cuidados médicos y cobertura de farmacia en su nueva ubicación fuera de California.