



Mantenga su información personal al día con la Oficina del Fondo

Con el fin de recibir la información más reciente del Fondo de Fideicomiso, usted debe mantener la Oficina del Fondo (TFO) al día con su información de contacto actual. Usted debe actualizar la información con el TFO, incluso si ya ha actualizado esta información con su Unión Local y/o empleador actual.

Hay cuatro formas fáciles de actualizar su información:

Durante la Inscripción Abierta

- Cada año, durante el período de Inscripción Abierta usted tiene la oportunidad de confirmar que la información de contacto que tenemos en su archivo es actual. Si la información no está actualizada, cualquier cambio necesario se puede hacer en ese momento.

(Por favor vea la página 2)

EN ESTE EJEMPLAR

Mantenga su información personal al día

PÁGINAS 1 & 2

Las vacunas y la temporada de gripe

PÁGINA 3

Costos comparativos 2017

PÁGINAS 4 & 5

Claves para un corazón sano

PÁGINA 6

Saque el máximo provecho de los datos de su Evaluación Biométrica de Salud

PÁGINA 7

Presentación de la documentación requerida para un Dependiente

PÁGINA 8

FOR YOUR BENEFIT

es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los miembros acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva. Los miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso directamente: (800) 552-2400. Los horarios de teléfono del Departamento de Salud y Bienestar son de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visítenos en la red

WWW.UFCWTRUST.COM

Mantenga su información personal al día

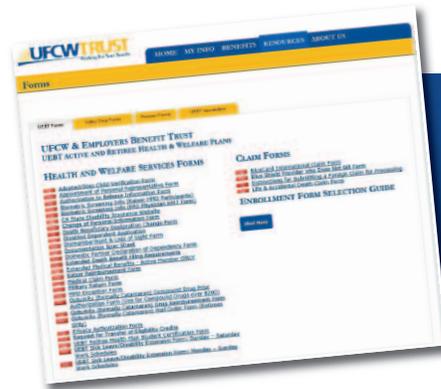
(Continúa de la primera página)

Fuera de la Inscripción Abierta

- La forma más sencilla de hacer esto es iniciar una sesión en **UFCWTRUST.COM** para ver su perfil y hacer cambios directamente por Internet. En la página Mi Info, seleccione el botón “Mi información de Contacto” y eso lo llevará al “Cambio de la Información,” donde se pueden realizar y enviar los cambios.
- Para actualizar su información por teléfono, llame al TFO al (800) 552-2400. Si cambia su dirección por teléfono, para confirmar que usted es el solicitante para el cambio de información de contacto, la TFO le enviará una carta de confirmación a su dirección anterior y a la actual avisándole que su información en el archivo ha cambiado.
- Usted también puede imprimir un formulario de Cambio de Información Personal, completarlo y enviarlo por correo a la TFO. Visite la **UFCWTRUST.COM**, haga clic en la pestaña “Recursos,” ubicada cerca de la parte superior de la página, seleccione “Formularios” y elija el “Formulario de Cambio de Información Personal.” Usted también le puede entregar su formulario completo a la Unión Local y este será entregado a la TFO para su procesamiento.

Los beneficios de estar al día

Es importante que los miembros mantengan su información de contacto al día.



Muchas formas están disponibles en **UFCWTRUST.COM**, incluyendo el “Formulario de Cambio de Información Personal.”

Quando los miembros llaman el TFO, utilizamos su información personal para realizar una comprobación HIPAA (Health Insurance Portability and Accountability, por sus palabras en Inglés) para asegurarnos de que usted es quien dice ser para su protección. Tomamos la privacidad muy en serio.

El TFO le envía a sus Miembros información importante acerca de sus beneficios y noticias. Estas actualizaciones lo mantendrán informado sobre sus beneficios y podrían ahorrarle dinero.

Por último, si usted deja la industria y tiene un saldo garantizado en su Plan de Pensión, todavía es importante mantener actualizada la información de contacto con el TFO ya que podemos necesitar notificarle acerca de sus beneficios de pensión en el futuro.

Mantener su información actualizada y mantenerse informado le ayudará a gestionar mejor sus beneficios y le ayudará en la reducción de los costos de salud para usted y la Oficina del Fondo.



For Your Benefit es la publicación oficial de la UFCW & Employers Benefit Trust. Utilizando todos nuestros recursos, hemos logrado recompilar toda la información correcta referente a ciertos beneficios, pero este boletín informativo no incluye todas las disposiciones que lo gobiernan, sus limitaciones, y todas sus exclusiones, pueden variar entre un plan y otro. Consulte el Summary Plan Description, Plan Document, Evidence of Coverage and/or Disclosure Form (“Governing Documents”) para información acerca de su gobernanza. En el caso de cualquier conflicto entre los términos de este boletín informativo y los Documentos de Gobernanza, los Documentos de Gobernanza tendrán preponderancia. Como siempre, la Junta Directiva de la UFCW & Employers Benefit Trust mantiene autoridad absoluta en determinar elegibilidad a su discreción, junto con los derechos del plan de beneficios y la interpretación de términos de los planes. La información contenida en estos artículos es sólo para su uso general y no deberá considerarse como sugerencia médica. Se recomienda que llame al 9-1-1 en caso de una emergencia.

1000 Burnett Avenue, Suite 110
Concord, CA 94520

2200 Professional Drive, Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400 • **UFCWTRUST.COM**

¿TIENE USTED DOCUMENTOS QUE DEBE ENVIAR POR FAX A LA OFICINA DEL FONDO? ¡NO HAY PROBLEMA!

Toda la documentación puede enviarse por fax de forma segura a la Oficina del Fondo (TFO) al (925) 746-7549. Si recibe una confirmación de fax desde su máquina de fax, significa que hemos recibido sus documentos, ¡así que no hay necesidad de llamarnos! Tenga en cuenta, que puede durar hasta dos horas que el TFO documente e indique la recepción de sus documentos por fax.

REGLA DE 85 CORRECCIÓN

La edición Activa de “For Your Benefit Summer 2016” contiene un error que establece que la Regla de 85 generalmente está disponible para los miembros del Grupo 1 menor de 60 años (edad mínima 55), cuyo edad y Créditos de Beneficio sean igual a 85. **Tenga en cuenta que: No hay una edad mínima que los miembros del “Grupo 1” deben alcanzar para calificar para la “Regla de 85.”**



Las vacunas y la temporada de gripe

El otoño se acerca, trayendo consigo los días cálidos y las noches claras, nítidas y frescas, el cambio de los colores brillantes de las hojas — y la influenza.

En los Estados Unidos, la temporada de gripe se extiende desde octubre hasta mayo y normalmente alcanza su máximo pico entre diciembre y febrero.

Con la gripe llegan esos continuos recordatorios para obtener su vacuna contra la gripe.

Debido a que toma alrededor de dos semanas para que la vacunación en el cuerpo produzca suficientes anticuerpos contra los virus, es importante vacunarse lo antes posible en el otoño, por lo general antes de octubre, para proporcionar protección durante toda la temporada.

Si no puede obtener una vacunación temprana, obtenga una tan pronto como sea posible para tener la mayor protección posible durante el resto de la temporada.

Los Centros para el Control de Enfermedades recomiendan que los estadounidenses mayores de 6 meses de edad se vacunen contra la gripe cada año.

La vacunación no sólo va a reducir la probabilidad de contraer la gripe, sino que también puede disminuir la posibilidad que las personas que lo rodean la contraigan.

Aunque la vacuna no ofrece una protección del 100% contra la gripe, si usted se enferma tiene mayor probabilidad de obtener un caso más leve y será menos probable que se enferme gravemente y requiera hospitalización.

Los CDC recomiendan varias vacunas adicionales para ayudar a mantenerse sano:

La vacuna neumocócica. Cada año, las bacterias neumocócicas causan miles de infecciones graves, a veces mortales, incluyendo la neumonía, meningitis,

infecciones del torrente sanguíneo e infecciones del oído.

Dos vacunas contra el neumococo están disponibles. La vacuna neumocócica conjugada (PCV13) proporciona protección contra 13 tipos de bacterias neumocócicas y se recomienda para todos los niños menores de 5 años, todos los adultos de 65 años o mayores, y personas 6 años o mayores con ciertos factores de riesgo.

La vacuna antineumocócica de polisacáridos (PPSV23), que protege contra 23 tipos de bacterias neumocócicas, se recomienda para todos los adultos de 65 años o más.

La vacuna contra el herpes zóster o culebrilla. El riesgo de contraer herpes zóster y de la neuralgia posherpética aumenta con la edad. La neuralgia posherpética, que afecta a las fibras nerviosas y la piel, causa un dolor que dura mucho tiempo después de que la erupción y las ampollas de la culebrilla desaparecen. El CDC recomienda que todos los adultos mayores de 60 años se vacunen contra el herpes zóster.

El virus del papiloma humano (VPH). El VPH es la enfermedad más común de transmisión sexual y puede causar verrugas genitales y algunos tipos de cáncer. Se recomienda la vacuna contra el VPH para todos los niños de 12 años de edad. Para cualquier persona no vacunada a los 12 años, se recomienda la vacuna a los 21 años en los hombres y 26 años en las mujeres y los hombres bisexuales y homosexuales.

ARTÍCULO DE MEDEXPERT FUENTES DE INFORMACIÓN:

- CDC.GOV
- MAYOCLINIC.ORG

¿Dónde debería vacunarse?

Pregúntele a su médico acerca de cualquier vacuna que pueda necesitar, como el tétanos, la difteria y la tos ferina (tos ferina).

Si usted es un miembro de Kaiser, puede obtener sus vacunas en cualquier centro de Kaiser.

Si usted está cubierto por el Plan PPO, usted puede recibir su vacuna en el consultorio de su médico y de esta forma usted será cubierto totalmente sin costo alguno como un beneficio de cuidado preventivo.

Por favor, consulte las Directrices PPO Cuidado Preventivo del 2016 para más información. Para obtener una copia, visite nuestro sitio en Internet en UFCWTRUST.COM y haga clic en Recursos, a continuación, seleccione las formas de acceso.

Nota: Si recibe otros servicios médicos no preventivos o preventivos que no están cubiertos por la Ley de Asistencia Asequible (ACA) o los servicios no están cubiertos por su edad y sexo durante su visita, su vacuna contra la gripe todavía estará totalmente cubierta. Sin embargo, la cobertura de los otros servicios médicos no preventivos y preventivos pueden estar sujeto al deducible y co-seguro.

Las vacunas contra la gripe también están disponibles en farmacias de la red y están cubiertas sin costo para los participantes activos PPO. Póngase en contacto con OptumRx para encontrar una farmacia participante llamando al (866) 635-6906 o visite mycatamaranrx.com, ingrese al sitio y haga clic en la pestaña de contacto para enviar un correo electrónico.

Premier

Blue Shield of California PPO Deducible Por Año Calendario (En La Red) *			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP & PD	\$900	\$1,800	\$1,850

Kaiser HMO Deducible Por Año Calendario (En La Red)			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP	\$200	\$600	\$600
PD	\$900	\$1,850	\$1,850

Blue Shield of California PPO Deducible Por Año Calendario (Fuera De La Red) *			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
	\$1,100	\$2,200	\$2,450

Blue Shield of California PPO Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (En la Red Médica y Fuera del Área) **			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP	\$2,900	\$5,800	\$7,850
PD	\$5,650	\$11,300	\$11,300

Kaiser HMO Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (En la Red Médica y Fuera del Área) **			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP	\$2,200	\$4,400	\$6,600
PD	\$5,350	\$10,700	\$10,700

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (En la Red Médica)			
Blue Shield of California & Kaiser HMO: No hay máximo (gasto de bolsillo ilimitado)			

Blue Shield of California PPO Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Prescripción En la Red Médica y Fuera del Área) **			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP	\$4,250	\$8,500	\$6,450
PD	\$1,500	\$3,000	\$3,000

Kaiser HMO Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Prescripción En la Red Médica y Fuera del Área) **			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP	\$4,950	\$9,900	\$7,700
PD	\$1,800	\$3,600	\$3,600

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Prescripción En la Red)			
Blue Shield of California & Kaiser HMO: No hay máximo (gasto de bolsillo ilimitado)			

Beneficio de Visión			
Examen, lentes y armazones (Proveedor VSP Network): \$5 deducible			

Deducible del Beneficio Dental Por Año Calendario			
Liberty Dental DMO: Ninguno			
Premier Access Dental (PAD) DPO/Indemnity Ninguno	Delta Dental DPO (Sólo está disponible para los miembros que actualmente están inscritos en Delta Dental): Ninguno		

Entendiendo Sus Beneficios: COSTOS COMPARATIVOS 2017

Su deducible es la cantidad que debe pagar antes de que el plan comience a pagar por los servicios cubiertos que utiliza. El monto de su deducible depende de varios factores, incluyendo su nivel de plan, sus dependientes, y si usted está participando en la Asociación del Cuidado de la Salud (Health Care Partnership o HCP) o en la opción Plan de Dirección Personal (PD) (si aplicara).

El desembolso máximo de gastos de su bolsillo para los servicios médicos y las recetas es lo máximo que usted podría pagar durante un año calendario para su participación en el costo de los servicios médicos cubiertos y las recetas cubiertas. Algunos gastos de su bolsillo, como las primas y los gastos no cubiertos, no cuentan para el máximo de sus gastos de su bolsillo.

Aquí están las comparaciones 2017 de los diferentes deducibles y los gastos máximos de bolsillo para los miembros:

Ultra (Blue Shield of California PPO)

Deducible Por Año Calendario (Fuera De La Red) *			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP & PD	\$950	\$1,900	\$2,000

Deducible Por Año Calendario (Fuera De La Red) *			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
	\$1,150	\$2,300	\$2,600

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (En la Red Médica y Fuera del Área)			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP	\$3,950	\$7,900	\$11,000
PD	\$5,650	\$11,300	\$11,300

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Fuera de la Red Médica)			
No hay Máximo (gasto de bolsillo ilimitado)			

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Prescripción En la Red Médica y Fuera del Área)			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
HCP	\$3,200	\$6,400	\$3,300
PD	\$1,500	\$3,000	\$3,000

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Prescripción Fuera de En la Red)			
No hay máximo (gasto de bolsillo ilimitado)			

Beneficio de Visión			
Examen, lentes y armazones (Proveedor VSP Network): \$10 deducible			

Deducible del Beneficio Dental Por Año Calendario			
Premier Access Dental (PAD) DPO/Indemnity Liberty Dental DPO	Ninguno		

Estándar (Blue Shield of California PPO)

Deducible Por Año Calendario (Fuera De La Red) *			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
	\$1,000	\$2,200	\$2,300

Deducible Por Año Calendario (Fuera De La Red) *			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
	\$1,200	\$2,000	\$2,300

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (En la Red Médica y Fuera del Área)			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
	\$5,900	\$11,800	\$11,800

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Fuera de la Red Médica)			
No hay máximo (gasto de bolsillo ilimitado)			

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Prescripción En la Red Médica y Fuera del Área)			
	Sólo Empleado	Empleado + 1 Dependiente	Empleado con 2 Dependientes o más
	\$1,250	\$2,500	\$2,500

Máximo Gasto de Bolsillo Por Año Calendario (Prescripción Fuera del Área)			
No hay máximo (gasto de bolsillo ilimitado)			

Deducible del Beneficio Dental Por Año Calendario			
Premier Access Dental (PAD) DPO/Indemnity Delta Dental DPO	Ninguno		

Deducible Máximo del Beneficio Dental Por Año Calendario			
Premier Access Dental (PAD) DPO/Indemnity Delta Dental PPO	Únicamente procedimientos preventivos y de diagnóstico sin máximo anual		

* La financiación HRA se utilizará para pagar su deducible anual hasta que, ya sea que se cumpla el deducible o los fondos de HRA se agoten.

Ambas opciones, tanto el PPO, como el HMO tienen un máximo de gastos de bolsillo combinado para servicios médicos y medicamentos dentro de la red de \$14,300 **para los empleados con uno o más dependientes. Aunque las cantidades individuales difieren entre PPO y HMO, cuando los gastos máximos de bolsillo por los servicios médicos y los medicamentos dentro la red se combinan, el total es de \$14,300 para ambas opciones.

Claves para un corazón sano

Muchas personas piensan que no tienen que estar preocupados por su salud del corazón hasta más tarde en la vida, pero un corazón que funcione correctamente es importante a cualquier edad.

Si bien la enfermedad cardíaca afecta a millones de estadounidenses, en muchos casos, se puede prevenir o controlar.

Los factores de riesgo para la enfermedad cardíaca incluyen, entre otros: la diabetes, la obesidad, el tabaquismo, el consumo de drogas, la herencia, la presión arterial alta y los niveles altos de colesterol. Afortunadamente, muchos de estos factores se pueden eliminar, o al menos minimizar, a través de las siguientes opciones de vida saludables:

MANTENER UN PESO SALUDABLE: El camino hacia un corazón sano a menudo comienza con el mantenimiento de un peso saludable. Un peso saludable se centra en tres factores de riesgo simultáneamente: presión arterial, el colesterol y riesgo de la diabetes. Hable con su médico acerca de un programa de control de peso o llame a MedExpert al (800) 999-1999 para recibir ayuda acerca de esto.

EJERCICIO: El ejercicio, de moderado a intenso, tres a cuatro días a la semana durante un promedio de 40 minutos puede fortalecer el corazón y ayudar a perder peso.

COMA BIEN: No es necesario renunciar a la carne para reducir el peso, controle la diabetes y mejore sus niveles de colesterol y presión arterial.

“No tenemos evidencia sólida de que los veganos vivan más tiempo que los vegetarianos, o que los vegetarianos vivan más tiempo que los consumidores de carne,” dice David E. Montgomery, MD., cardiólogo de Atlanta. “Pero sí sabemos que el consumo de niveles bajos de carne roja y los altos niveles de carnes magras y pescado es una forma de optimizar la salud del corazón.”

En el proceso, su corazón podría ser más saludable y más feliz — y también usted podría serlo.

NO FUMES: Existe un montón de evidencia



que demuestra los efectos negativos del tabaquismo en el corazón. Los fumadores que dejan de fumar comienzan a mejorar su salud casi de inmediato ya que sus corazones, pulmones y otros órganos dañados por humo comienzan a repararse por sí mismos.

NO ABUSE DEL ALCOHOL: Lo mismo es cierto para el consumo excesivo de alcohol. Restringir uno la bebida puede ser bueno para el corazón y otros órganos, incluyendo el estómago, el hígado y los riñones.

RELÁJESE: La reducción del estrés, ya sea a través de técnicas como la meditación o simplemente dedicándole más tiempo a la relajación, también puede tener un efecto positivo en su salud.

DUERMA LO SUFICIENTE: dormir bien cada noche le da a su cuerpo y a su mente un descanso, lo que le permite una disminución del ritmo cardíaco y la presión arterial. “Uno no puede sentirse bien si no se restaura a sí mismo,” dice Montgomery.

HABLE CON SU MÉDICO: El médico puede monitorizar sus niveles de presión y colesterol en la sangre y puede recetarle medicamentos. Si usted tiene algún factor de riesgo para las enfermedades del corazón, haga una cita para hablar con su médico. Haga un plan conjunto para reducir su riesgo, incluyendo una lista de objetivos alcanzables.

En el proceso, su corazón podría ser más saludable y más feliz — y también usted podría serlo.

FUENTE DE INFORMACIÓN:

- Webmd.com
- Asociación Americana del Corazón (heart.org)

Saque el máximo provecho de los datos de su Evaluación Biométrica de Salud

Si usted ha tomado sus Pasos de Acción, su Evaluación Biométrica de Salud le informa mucho acerca de su estado de salud general.

Usted sabe en donde entra para cada una de las categorías medidas. Usted sabe si su índice de masa corporal (IMC) está en el rango normal o si usted cuenta con bajo peso, sobrepeso u obesidad.

Usted sabe dónde se ubica su presión arterial dentro del sistema de clasificación de cinco niveles del Asociación Americana del Corazón, y si su nivel de colesterol y otros lípidos en la sangre están dentro de los límites normales o son demasiado altos.

La medición de sus datos biométricos es un paso valioso para que usted sea más consciente de su estado de salud, pero ahora ¿qué hacer? ¿Cómo se puede utilizar esta información para maximizar su salud?

Todos tenemos acceso al Internet, lo que ha puesto una enorme cantidad de información médica al alcance de todos, pero ¿cómo filtrar a través de las montañas de datos disponibles?

Aún más importante, ¿cómo podemos determinar qué información es base en la medicina sólida y que es ciencia basura?

Y ¿cómo sabemos cuáles son las opciones de tratamiento más adecuadas para nosotros?

MedExpert, su socio en el cuidado de la salud, está listo para ayudarle a encontrar las mejores soluciones a sus problemas de salud específicos.

Los dedicados miembros del personal de MedExpert tienen acceso a una gran base de datos continuamente actualizada, medicina basada en evidencia. Ellos combinan esta información con su perfil para encontrar soluciones adaptadas específicamente para conjugar con su estilo de vida y sus necesidades.

HACIENDO CAMBIOS

Si su IMC es demasiado alto, MedExpert puede ayudarle a encontrar

el programa de ejercicio y nutrición más adecuado para ayudarle a controlar su peso.

Si usted tiene presión arterial elevada, MedExpert puede ayudarle a identificar cuáles tratamientos están disponibles para cada nivel. MedExpert le enseñará consejos para maximizar el autocuidado y le indicará si el manejo médico es apropiado.

Si su presión arterial se eleva peligrosamente, MedExpert le ayudará a obtener el cuidado más apropiado, lo que incluye ayudarlo a obtener una cita urgente con su médico de atención primaria o que le den instrucciones para ir a la sala de emergencias para obtener ayuda más inmediata.

Si usted tiene un problema con el abuso de sustancias y quiere ayudar, MedExpert trabajará con usted para encontrar las mejores opciones de tratamiento, incluyendo la rehabilitación.

El personal del MedExpert siempre lo va a tratar con el máximo respeto y nunca le juzgarán, incluso si usted ha intentado, sin éxito, resolver antes sus problemas.

Los miembros del personal de MedExpert reconocen que nunca es fácil abordar los problemas de abuso de sustancias y hacer cambios en la vida, incluyendo dejar de fumar y perder peso. Ellos saben que tratar estos asuntos es un proceso y la mayoría de la gente va a fallar muchas veces antes de tener éxito.

Ellos le ayudarán a ver que fallar no significa ser un fracaso. Además, MedExpert nunca lo empujará a hacer algo que no quiera o no esté preparado para hacer.

El personal del MedExpert siempre está disponible si desea ayuda. Sólo tiene que marcar el (800) 999-1999.

Dondequiera que se encuentre en su camino personal, MedExpert puede ayudarlo a que pueda hacerse cargo de su cuidado médico y así maximizar sus resultados.

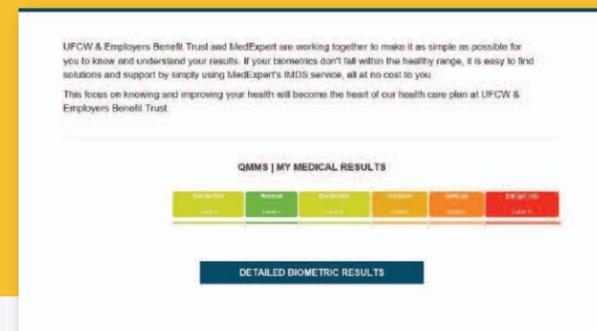
Todo lo que tiene que hacer es preguntar.

ARTÍCULO DE MEDEXPERT

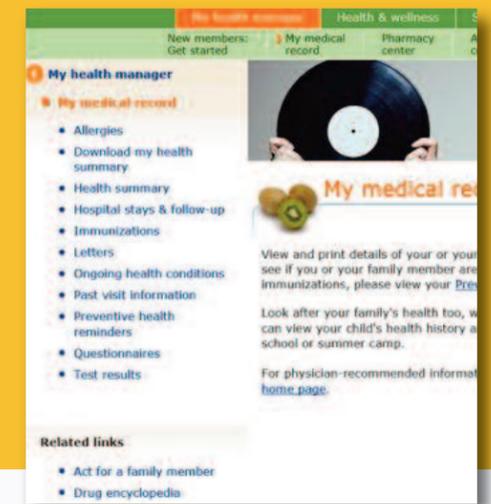
LOS MIEMBROS PPO pueden acceder a sus datos de la Evaluación Biométrica de Salud a través de MedExpert. Haga clic en “biometría” y los botones de “selección” en la parte superior de la pantalla y se le dirigirá a la pantalla “Resultados.”

LOS MIEMBROS HMO DE KAISER deben iniciar una sesión en su cuenta de kp.org y visitar: Mi Organizador de Salud >> Mi Historia Clínica. En el lado izquierdo, haga clic en “Información de visita pasada” (Past visit information), para el IMC y la Presión Arterial, seleccionando una visita reciente. Para los laboratorios, haga clic en “Resultados de la prueba” (Test results) para revisar los datos.

LOS MIEMBROS PPO



LOS MIEMBROS HMO DE KAISER



Presentación de la documentación requerida para un Dependiente

Si inscribió nuevos dependientes durante la Inscripción Abierta para el Año del Plan 2017, se requiere como documentación un certificado de matrimonio, un certificado de nacimiento, etc., el cual debe ser presentada en la Oficina del Fondo (TFO) el 31 de octubre del 2016, con el fin de asegurar la inscripción.

Si usted no presenta la documentación requerida en el plazo establecido, cualquier dependiente añadido durante la Inscripción Abierta no estará cubierto por el Plan del Año 2017 y usted no podrá registrar a ese Dependiente hasta el próximo período de la Inscripción Abierta, a menos que tenga un evento vida que le permita hacer cambios en la cobertura de sus Dependientes bajo las disposiciones sobre derechos de Inscripción Especial. Consulte la Descripción Resumida del Plan (SPD) en relación con los Derechos de Inscripción Especial.

A continuación, se presentan la documentación y los plazos requeridos para la adición de Dependientes:

CÓNYUGE/PAREJA

Cónyuge

- Un certificado de matrimonio del condado, además de cualquiera de los siguientes documentos:
 - La página 1 de su declaración de impuestos federales más recientes con su cónyuge listado en ella o el reconocimiento de su extensión de impuestos (Formulario 4868). (Por favor, encubrir la información financiera.)
 - Una factura reciente de su hogar (dentro de los 60 días) que sea recurrente o un estado de cuenta que muestre el nombre de su cónyuge en su dirección.

Pareja

- Un certificado de Registro de Pareja Doméstica (CRDP) emitida por el Secretario de Estado de California), y, además:
 - Una factura reciente de su hogar (dentro de los 60 días) que sea recurrente o un estado de cuenta que muestre el nombre de su pareja en su dirección.

HIJO/A NATURAL

- Acta de nacimiento certificada emitida por el Condado.

HIJASTRO/A

- Acta de nacimiento certificada emitida por el Condado, y, además:
 - Un certificado de matrimonio emitido por el Condado con el padre natural.

HIJO/A ADOPTADO/A

- Papeles de adopción de la corte.



DISCAPACITADO DEPENDIENTE

- Una Forma de Discapacitado Dependiente Mayor de Edad, disponible en **UFCWTRUST.COM** o llamando al (800) 552-2400.
- La prueba de la carta de Otorgamiento del Seguro Social de Discapacidad.
- Página 1 de su declaración de impuestos federales más reciente y además:
 - Todos los documentos requeridos de una de las siguientes categorías a las que pertenece este niño: Niño natural, hijastro, o hijo adoptivo.

Tenga en cuenta que: Al añadir un cónyuge/pareja o hijo dependiente, el plan requiere que complete una encuesta de información del seguro. Si va a agregar a su cónyuge/pareja a su cobertura de la UEBT por primera vez, usted está obligado a presentar una carta de su empleador en papel con membrete de la empresa, indicando lo que no proporcionan el o los seguros.

También puede ser requerido que complete un Formulario de Autorización de Deducción. Llame a la TFO al (800) 552-2400 para solicitar una copia de estas formas, o por correo electrónico ingresando a **UFCWTRUST.COM**, seleccionando la opción “Acerca de Nosotros” y luego “Preguntas.”

También puede completar Otra Encuesta de Información de Seguro en Internet visitando **UFCWTRUST.COM**. Ingrese al sitio y será llevado a la página de “Mi Información.” Una vez allí, haga clic en el botón Actualización de Beneficios de Salud, donde usted será capaz de actualizar la Información de Otros Seguros.

**TODA LA DOCUMENTACIÓN
REQUERIDA DEBE SER ENVIADA
POR CORREO DIRECTAMENTE A:**

**UFCW & EMPLOYERS TRUST, LLC
P.O. Box 4100
CONCORD, CA 94524-4100**