



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.

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

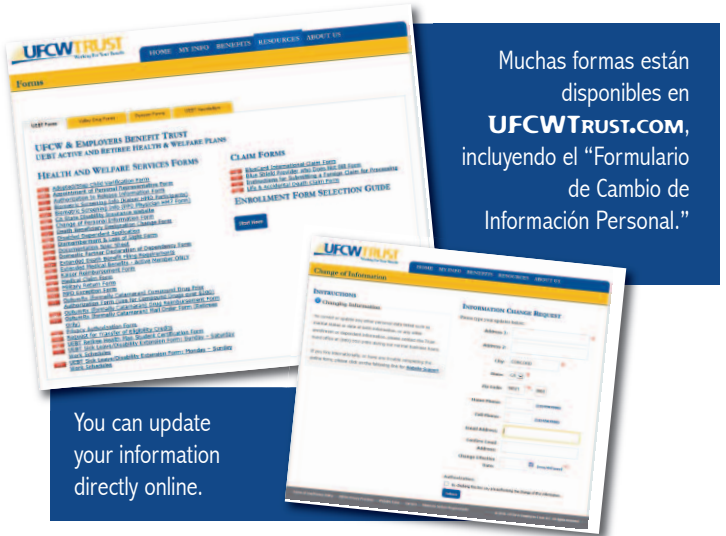
Presentación de la documentación requerida para un Dependiente
PÁGINA 7

Claves para un corazón sano
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 telefono del Departamento de Salud y Bienestar son de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visitenos en la red WWW.UFCWTRUST.COM.

Mantenga su información personal al día



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

You can update your information directly online.

¿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.

(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 usted mantenga su información de contacto actualizada.

Cuando 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 los jubilados información importante acerca de sus beneficios y noticias. Estas actualizaciones lo mantendrán informado sobre sus beneficios y podrían ahorrarle dinero.

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**

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. Usted será responsable del co-pago de la consulta y el costo de la vacuna está sujeto a su deducible y co-seguro.

Si recibe una vacuna de un médico que no es PPO, estará sujeto a su deducible y co-seguro y el Plan pagará un máximo de \$20 hacia el costo de la vacuna.

Los Jubilados deben presentar una solicitud de devolución de las vacunas proporcionadas en una farmacia.

Entendiendo Sus Beneficios:

COSTOS COMPARATIVOS 2017

Su deducible es la cantidad que usted debe pagar antes de que el plan comience a pagar los beneficios para cada año calendario. Su deducible es mayor cuando se utiliza un proveedor que no es PPO.

El desembolso máximo de gastos de su bolsillo de su co-seguro es la cantidad máxima que podría pagar durante un año calendario para su participación en el costo de los servicios cubiertos que están sujetos al deducible. Una vez que llegue a este máximo de co-seguro, el Plan pagará el 100% de los servicios cubiertos.

Aquí están las comparaciones 2017 de los diferentes deducibles, desembolsos máximos de su bolsillo de su co-seguro y los beneficios máximos anuales/de vida pagados por los jubilados:

Jubilados Fuera del Estado o Cónyuges con Medicare

Deducible Anual		Gastos Máximos de su Bolsillo	
PPO	\$400/persona	PPO	\$3,000/persona
Non-PPO	\$600/persona	Non-PPO	Sin límite

Deducible para Prescripción de Medicamento	
Administrado por OptumRx. (Usted debe utilizar una farmacia OptumRx. No debe estar inscrito en un plan de Medicare Parte D).	
\$100/persona	\$300/familia

Beneficios Opcionales.
(Estos beneficios tienen un costo mensual adicional.)

Dental (Indemnización)
Los jubilados no pueden elegir atención dental sólo para ellos. Deben cubrir a los mismos dependientes como cubiertos bajo el plan médico.

Deducible por Año Calendario
\$50/persona, no aplica para procedimientos preventivos y de diagnóstico.

Visión
Examen y materiales \$10 de deducible

Jubilados con Pago por Cuenta Propia Fuera del Estado o Cónyuges con Medicare

Deducible Anual		Gastos Máximos de su Bolsillo	
PPO	\$400/persona	Beneficios Máximos de Vida: \$2 millones	
Non-PPO	\$600/persona	PPO	\$3,000/persona
		Non-PPO	Sin límite

Deducible para Prescripción de Medicamento	
Administrado por OptumRx. (Usted debe utilizar una farmacia OptumRx. No debe estar inscrito en un plan de Medicare Parte D). \$100/persona \$300/familia	

Beneficios Opcionales.
(Estos beneficios tienen un costo mensual adicional.)

Dental (Indemnización)
Los jubilados no pueden elegir atención dental sólo para ellos. Deben cubrir a los mismos dependientes como cubiertos bajo el plan médico.

Deducible por Año Calendario
\$50/persona, no aplica para procedimientos preventivos y de diagnóstico. Beneficio máximo anual: \$1,000.

Visión
Examen y materiales \$10 de deducible

Jubilados con Pago por Cuenta Propia que no son Medicare

Deducible Anual		Gastos Máximos de su Bolsillo	
PPO	\$400/persona	PPO	\$3,000/persona
Non-PPO	\$600/persona	Non-PPO	Sin límite
Kaiser	\$500/persona \$1,000/familia	Kaiser	\$3,000/persona \$6,000/familia

Deducible Anual para Prescripción de Medicamento	
Administrado por OptumRx. (Usted debe utilizar una farmacia OptumRx. No debe estar inscrito en un plan de Medicare Parte D). \$100/persona \$300/familia	
Kaiser: Sin deducible	

Beneficios Opcionales.
(Estos beneficios tienen un costo mensual adicional.)

Dental (Indemnización)
Los jubilados no pueden elegir atención dental sólo para ellos. Deben cubrir a los mismos dependientes como cubiertos bajo el plan médico.

Deducible por Año Calendario
\$50/persona, no aplica para procedimientos preventivos y de diagnóstico.

Visión
Examen y materiales \$10 de deducible

Jubilados con Pago por Cuenta Propia que no son Medicare

Deducible Anual		Gastos Máximos de su Bolsillo	
PPO	\$400/persona	PPO	\$3,000/persona
Non-PPO	\$600/persona	Non-PPO	Sin límite
Kaiser	\$500/persona \$1,000/familia	Kaiser	\$3,000/persona \$6,000/familia

Deducible para Prescripción de Medicamento	
Administrado por OptumRx. (Usted debe utilizar una farmacia OptumRx. No debe estar inscrito en un plan de Medicare Parte D). \$100/persona \$300/familia	
Kaiser: Usted debe usar una farmacia de Kaiser. Sin deducible	

Beneficios Opcionales.
(Estos beneficios tienen un costo mensual adicional.)

Dental (Indemnización)
Los jubilados no pueden elegir atención dental sólo para ellos. Deben cubrir a los mismos dependientes como cubiertos bajo el plan médico.

Deducible por Año Calendario
\$50/persona, no aplica para procedimientos preventivos y de diagnóstico. Beneficio máximo anual: \$1,000.

Visión
Examen y materiales \$10 de deducible

Jubilados Fuera del Estado o Cónyuges que aún no son Elegibles para Medicare

Deducible Anual		Gastos Máximos de su Bolsillo	
PPO	\$400/persona	Beneficios Máximos de Vida: \$2 millones	
Non-PPO	\$600/persona	PPO	\$3,000/persona
		Non-PPO	Sin límite

Deducible para Prescripción de Medicamento	
Administrado por OptumRx. (Usted debe utilizar una farmacia OptumRx. No debe estar inscrito en un plan de Medicare Parte D). \$100/persona \$300/familia	

Beneficios Opcionales.
(Estos beneficios tienen un costo mensual adicional.)

Dental (Indemnización)
Los jubilados no pueden elegir atención dental sólo para ellos. Deben cubrir a los mismos dependientes como cubiertos bajo el plan médico.

Deducible por Año Calendario
\$50/persona, no aplica para procedimientos preventivos y de diagnóstico. Beneficio máximo anual: \$1,000.

Visión
Examen y materiales \$10 de deducible

Jubilados Fuera del Estado con Pago por Cuenta Propia que no son Medicare

Deducible Anual		Gastos Máximos de su Bolsillo	
PPO	\$400/persona	Beneficios Máximos de Vida: \$2 millones	
Non-PPO	\$600/persona	PPO	\$3,000/persona
		Non-PPO	Sin límite

Deducible Anual para Prescripción de Medicamento	
\$100/persona	

Beneficios Opcionales.
(Estos beneficios tienen un costo mensual adicional.)

Dental (Indemnización)
Los jubilados no pueden elegir atención dental sólo para ellos. Deben cubrir a los mismos dependientes como cubiertos bajo el plan médico.

Deducible por Año Calendario
\$50/persona, no aplica para procedimientos preventivos y de diagnóstico. Beneficio máximo anual: \$1,000.

Visión
Examen y materiales \$10 de deducible

Jubilados o Cónyuges que aún no son Elegibles para Medicare

Deducible Anual		Gastos Máximos de su Bolsillo	
PPO	\$400/persona	PPO	\$3,000/persona
Non-PPO	\$600/persona	Non-PPO	Sin límite
Kaiser	\$500/persona \$1,000/familia	Kaiser	\$3,000/persona \$6,000/familia

Beneficios Opcionales.
(Estos beneficios tienen un costo mensual adicional.)

Dental (Indemnización)
Los jubilados no pueden elegir atención dental sólo para ellos. Deben cubrir a los mismos dependientes como cubiertos bajo el plan médico.

Deducible por Año Calendario
\$50/persona, no aplica para procedimientos preventivos y de diagnóstico. Beneficio máximo anual: \$1,000.

Visión
Examen y materiales \$10 de deducible

Jubilados con Pago por Cuenta Propia que son Medicare

Deducible Anual		Gastos Máximos de su Bolsillo	
PPO	\$400/persona	PPO	\$3,000/persona
Non-PPO	\$600/persona	Non-PPO	Sin límite
Health Net Medicare Supplement	Ninguno	Health Net Medicare Supplement	\$1,500/single \$3,000/ bipartito \$4,500 familia
Health Net Medicare Advantage Seniority Plus	Ninguno	Health Net Medicare Advantage Seniority Plus	\$3,400/persona
Kaiser Medicare Advantage Senior Advantage	Ninguno	Kaiser Medicare Advantage Senior Advantage	\$1,500/persona \$3,000/familia

Deducible para Prescripción de Medicamento	
PPO Plan, Health Net Medicare Supplement, Health Net Seniority Plus. Tenga en cuenta que usted tiene cobertura comprobable a través del programa de medicamentos con receta del Fondo de Fideicomiso, y usted no tiene que inscribirse en un Plan de Medicamentos Individual de Medicare. Usted debe utilizar una farmacia OptumRx. Usted no debe estar inscrito en un plan de Medicare Parte D. \$100/persona \$300/familia.	
Kaiser: Usted debe usar una farmacia de Kaiser. Sin deducible	

Beneficios Opcionales.
(Estos beneficios tienen un costo mensual adicional.)

Dental (Indemnización)
Los jubilados no pueden elegir atención dental sólo para ellos. Deben cubrir a los mismos dependientes como cubiertos bajo el plan médico.

Deducible por Año Calendario
\$50/persona, no aplica para procedimientos preventivos y de diagnóstico. Beneficio máximo anual: \$1,000.

Visión
Examen y materiales \$10 de deducible



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.

NIÑO (SI ES ELEGIBLE PARA LA COBERTURA DE HIJO DEPENDIENTE) LA PÉRDIDA DE OTRO SEGURO DE SALUD

- Si el niño tiene entre 19 a 23 años de edad, un formulario de Confirmación de la UEBT Para Jubilados del Plan de Salud para Estudiantes, está disponible para descargar en **UFCWTRUST.COM** o llame al (800) 552-2400.

Tenga en cuenta que: Al añadir un cónyuge/pareja o hijo dependiente, el plan requiere que complete Otra Encuesta de Información de Seguro. También puede ser requerido que usted complete una Autorización de deducir formulario. Llame a la TFO al (800) 552-2400 para solicitar una copia de estas formas, o por correo electrónico su solicitud 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**



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 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.”

NO FUME: 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)