



Cómo usar sus beneficios de salud mental PPO

La enfermedad mental y el abuso de sustancias son problemas graves de salud que afectan a millones de personas. Afortunadamente, sus beneficios cubren el tratamiento de salud mental y el abuso de sustancias en pacientes ambulatorios y, cuando sea necesario, como pacientes hospitalizados.

El tratamiento está disponible para muchos problemas y enfermedades, que incluyen (entre otros):

- Depresión
- Conflictos familiares
- Trastornos de estrés postraumáticos (PTSD, por sus siglas en inglés)
- Ansiedad
- Servicios de apoyo emocional
- Abuso de sustancias
- Trastornos de la alimentación
- Comportamientos compulsivos
- Esquizofrenia

(Por favor vea la página 3)

EN ESTE EJEMPLAR

Cómo usar sus beneficios de salud mental PPO

PÁGINAS 1 & 3

Recordatorio contra la gripe

PÁGINA 3

La Inscripción Abierta para el 2019 finaliza el 28 de septiembre del 2018

PÁGINA 4

Los factores del estilo de vida podrían reducir el riesgo de demencia

PÁGINA 5

Ejercicios para ayudar a retrasar el proceso del envejecimiento

PÁGINAS 6 & 7

¿Quién es MedExpert?

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.

EL VALOR MAYOR DE LA OFICINA DEL FONDO: CONFIANZA

NOSOTROS DEMOSTRAMOS HONESTIDAD EN CADA NIVEL DE LA ORGANIZACIÓN DONDE NUESTRA PALABRAS Y ACCIONES COINCIDEN

Aviso No Discriminación

Plan de Salud para Jubilados de UEBT

La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC no excluye a las personas o los trata de manera diferente debido a su raza, color, origen y nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

La UFCW y el Fondo de Empleados:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para comunicarse eficazmente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas
 - Información escrita en otros formatos (impresión grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el Gerente de Cumplimiento.

Si usted cree que la UFCW y el Fondo de Empleados no han proporcionado estos servicios o discriminado de otra manera en base a la raza, color, origen nacional, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja con:



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

la UFCW y el Fondo de Empleados llamando al: (800) 552-2400
Atención: Gerente de Cumplimiento Fax: (925) 746-7549
P.O. Box 4100, Concord, CA 94524-4100

Puede presentar una queja en persona o por correo o fax. Si necesita ayuda para escribir una queja, el Gerente de Cumplimiento está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja por derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por vía electrónica a través del Portal de Quejas de Derechos Civiles, disponible en <http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono en: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos 200 Independence Avenue, SW Sala 509F, HHH Building, Teléfono: (800) 368-1019 Washington, D.C. 20201 (800) 537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-999-1999.

繁體中文 (Chinese)

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-999-1999。

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-999-1999.

한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-999-1999 번으로 전화해 주십시오.

Tagalog (Filipino)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-999-1999.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-999-1999.

Kreyòl Ayisyen (French Creole, Haitian Creole)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-999-1999.

Français (French)

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-999-1999.

Polski (Polish)

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-999-1999.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-999-1999.

Italiano (Italian)

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-999-1999.

日本語 (Japanese)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-999-1999 まで、お電話にてご連絡ください。

Deutsch (German)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-999-1999.

(Persian, Farsi) فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-999-1999 تماس بگیرید.

(Arabic) العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-999-1999.



Cómo usar sus beneficios de salud mental PPO

(Continúa de la página 1)

Aquellos que noten un patrón consistente de síntomas debilitantes deben ponerse en contacto inmediatamente con Blue Shield of California para ver a un profesional de la salud mental. Algunos de estos síntomas incluyen:

- Sentirse al límite
- Sentirse sin esperanza o indefenso
- Persistente estado de ánimo triste o vacío
- Pérdida de energía que no sea debido a otra condición médica
- Problemas para dormir
- Irritabilidad

En casi todos los casos, un diagnóstico de un profesional es necesario para garantizar el tratamiento correcto.

Para encontrar un proveedor en su área, comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso llamando al (800) 552-2400.

Sus beneficios cubren el tratamiento de salud mental para pacientes ambulatorios hasta 30 visitas por año calendario. El tratamiento de salud mental para pacientes internados está limitado a 60 días en cualquier año calendario y 120 días de por vida.

Para obtener más información sobre la cobertura de salud mental, incluidos los detalles del tratamiento de dependencia química, consulte su Resumen de la Descripción del Plan.

Si usted es un participante de Kaiser HMO, comuníquese con Kaiser para obtener asistencia y preguntas sobre salud mental.

Aunque puede ser difícil para muchos tomar medidas para ayudarse a sí mismos, cuanto antes las personas reconozcan que necesitan ayuda, antes podrán comenzar el tratamiento y empezar a sentirse mejor.

La Oficina del Fondo de Fideicomiso ahora pagará los reclamos de los Participantes elegibles de Medicare

A partir del 1 de enero del 2019, la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO) — no Blue Shield of California — pagará todas las reclamaciones para los Participantes elegibles para Medicare.

Los Participantes que utilicen las Partes A y B de Medicare se verán afectados por el cambio y recibirán nuevas tarjetas médicas. Los Dependientes y Cónyuges/Parejas de Hecho que no son elegibles para Medicare permanecerán con Blue Shield.

La cobertura de recetas no cambiará para los miembros de Medicare afectados por esta transición.

Próximamente: Revise sus EOB en Internet

Como adelante, este año, los Jubilados UEBT podrán ver sus documentos de Explicación de Beneficios (EOB, por sus siglas en inglés) en Internet.

Al iniciar una sesión en su cuenta en UFCWTRUST.COM, usted podrá acceder a su EOB detallada de manera rápida y móvil.

¡Esté atento para más información!

Recordatorio contra la gripe

La temporada de gripe se extiende de octubre a mayo y normalmente alcanza su punto máximo entre diciembre y febrero.

Con la gripe vienen esos eternos recordatorios para vacunarse contra la gripe. Debido a que se necesitan aproximadamente dos semanas después de la vacunación para que el cuerpo produzca suficientes anticuerpos contra los virus a los que apunta la vacuna, es importante vacunarse lo suficientemente temprano en el otoño, generalmente en octubre, para brindar protección durante toda la temporada.

Si es miembro de Kaiser, usted puede obtener sus vacunas en cualquier instalación 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 copago de la visita al consultorio y el costo de la vacuna estará sujeto a su deducible y coaseguro.

Si usted recibe una vacuna de un médico que no pertenece a PPO, está sujeta a su deducible y coaseguro y el Plan pagará un máximo de \$20 por el costo de la vacuna.

Los Jubilados deben presentar un reclamo de reembolso por las vacunas proporcionadas en una farmacia.

La Inscripción Abierta para el 2019 finaliza el 28 de septiembre del 2018

La participación en la Inscripción Abierta solo se requiere para los Jubilados que deseen:

- Agregar o eliminar Dependientes cubiertos bajo su Plan*.
- Cambiar sus proveedores de servicios médicos o dentales actuales
- Actualizar Otra Información de Seguro (OII, por sus siglas en inglés) para usted o un Cónyuge/Pareja de Hecho o un hijo/a Dependiente Cubierto/a.

***Recordatorio:** Un Jubilado y/o Cónyuge o Pareja de Hecho puede inscribirse en el Plan de salud para Jubilados de la UEBT debido a la pérdida de otra cobertura, pero debe presentar comprobantes (evidencia de otra cobertura grupal) dentro de los 60 días de la pérdida de la cobertura. Si no se proporciona un comprobante de pérdida de cobertura y una solicitud para inscribirse dentro de los 60 días posteriores a la pérdida de la cobertura, la próxima oportunidad para volver a inscribirse será la primera Inscripción Abierta después de perder la cobertura. Para inscribirse en la cobertura durante el próximo período de Inscripción Abierta, el Jubilado debe demostrar que existió Otra Cobertura en algún momento durante el año en curso. Si no solicita la reinscripción en este momento, usted tiene prohibido inscribirse nuevamente. Si tiene alguna pregunta, llame al Fondo de Fideicomiso al (800) 552-2400.

Tenga en cuenta que: los documentos originales no serán devueltos.

Cónyuge

- Un certificado de matrimonio certificado por el condado, MÁS cualquiera de los siguientes documentos:
- La página 1 de su declaración de impuestos federales presentada más recientemente con su Cónyuge en la lista o el reconocimiento de su extensión de impuestos (Formulario 4868). Utilice un marcador u otro medio para ocultar su información financiera.
- Facturas recurrentes recientes (dentro de los 60 días) del hogar o estado de cuenta que incluye el nombre de su Cónyuge en su domicilio.
- Si corresponde, comprobante de pérdida de cobertura para Cónyuge de su cobertura del grupo anterior.

Pareja de Hecho Registrada

- Certificado de Registro de Pareja de Hecho (CRDP, por sus siglas en inglés) emitido por el Secretario de Estado de California, ADEMÁS:
- Facturas recurrentes recientes (dentro de los 60 días) del hogar o estado de cuenta que incluye el nombre de su Pareja de Hecho en su domicilio. Tenga en cuenta que: se le pedirá que pague impuestos mensuales al TFO si agrega a su pareja de hecho registrada y a cualquiera de los hijos de su pareja de hecho.
- Si corresponde, comprobante de pérdida de cobertura para Cónyuge de su cobertura del grupo anterior.

Hijo/a Natural

- Partida de nacimiento emitida por el condado
- Si el niño/a tiene entre 19 y 24 años, se requiere un Certificado de estudiante

Hijo/a de una Pareja de Hecho

- Partida de nacimiento emitida por el condado ADEMÁS:
 - Certificado de Registro de Pareja de Hecho (CRDP) con los padres naturales nombrados, según corresponda.
 - Si el niño/a tiene entre 19 y 24 años, se requiere un Certificado de Estudiante.
- Para los hijos adoptivos de su Pareja Doméstica Registrada, obtenga una orden judicial firmada por el juez que demuestra que usted y/o su Pareja de Hecho Registrada han adoptado o tienen la intención de adoptar al niño/a.
- Si el niño/a tiene entre 19 y 24 años, se requiere un Certificado de Estudiante

Hijastro/a

- Partida de nacimiento emitida por el condado, ADEMÁS:
- Certificado de matrimonio certificado por el condado con el padre natural nombrado
- Si el niño/a tiene entre 19 y 24 años, se requiere un Certificado de estudiante

Niño/a Adoptado/a

- Orden judicial firmada por el juez que muestra que el empleado ha adoptado o tiene la intención de adoptar al niño.
- Si el niño/a tiene entre 19 y 24 años, se requiere un Certificado de estudiante

Hijo/a de Crianza

- Licencia de hogar de Crianza, ADEMÁS:
 - Papeles de tutela legal para el niño
- Tenga en cuenta: los niños de crianza solo serán elegibles para recibir beneficios hasta que cumplan 18 años.

Este año, usted puede subir fácilmente su documentación de Dependiente requerida a través de la plataforma de Inscripción Abierta iniciando una sesión en UFCWTRUST.COM y haciendo clic en el botón “Abrir inscripción” ubicado en su página Mi Información. A medida que complete los pasos en la plataforma de Inscripción Abierta y llegue al paso 6, “Documentación Requerida,” usted podrá subir fácilmente la documentación requerida para el Dependiente recientemente agregado.

Si usted no puede subir la documentación requerida, usted puede enviarla por correo o fax a la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO, por sus siglas en inglés). Tenga en cuenta que la encuesta de Otra Información de Seguro (OII) forma parte de la plataforma de Inscripción Abierta y no será necesario enviar un formulario por separado al TFO si usted ya lo ha completado para sus Dependientes adicionales en la Plataforma de Inscripción Abierta.

Por favor, revise la carta personalizada de Inscripción Abierta y el folleto que recibió en julio para asegurarse de que comprende sus opciones de beneficios para el año del Plan 2019. Si necesita una copia adicional de su guía de Inscripción Abierta o carta de presentación, visite su bandeja de entrada de TFO iniciando una sesión en UFCWTRUST.COM.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la Inscripción Abierta, o si desea completar la Inscripción Abierta por teléfono, comuníquese con el TFO al (800) 552-2400, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. Hora del Pacífico, de lunes a viernes.

Septiembre es el mes Mundial del Alzheimer: Los factores del estilo de vida podrían reducir el riesgo de demencia

Escrito por MedExpert*

La demencia es uno de los mayores desafíos mundiales de salud y sociales en el siglo 21. A nivel mundial, alrededor de 47 millones de personas viven con demencia. Se proyecta que esta cifra se triplicará para el 2050. En los Estados Unidos, el porcentaje de personas mayores de 70 años con demencia se estima en 14.7%.

Pero no todas las noticias sobre la demencia son malas; de hecho, este artículo revelará maneras en la que usted y sus seres queridos pueden mejorar las posibilidades de evitar la demencia.

Hay diferentes tipos de demencia. La enfermedad de Alzheimer es la más común. La demencia vascular es la siguiente más común, seguida por la demencia por depósitos anormales de la proteína alfa-sinucleína en el cerebro, una forma llamada demencia por cuerpos de Lewy.

Aunque la prevalencia de la demencia continúa aumentando en todo el mundo, la incidencia en el mundo occidental parece haber disminuido como resultado de una mejor atención vascular (cuidado de las venas y arterias) y una mejor salud cerebral.

¿Sabía usted que la demencia no es inevitable incluso para las personas de más de 90 años? La investigación muestra que los factores del estilo de vida podrían reducir el riesgo de un individuo de desarrollar demencia.

En el 2017, la Comisión Lancet proporcionó puntos claves sobre la demencia y la investigación sobre el Alzheimer:

1. Sea ambicioso con respecto a la prevención.

- Para reducir la incidencia de la demencia, la Comisión Lancet recomienda varias acciones, que incluyen:
- Incrementar la educación infantil para aumentar la resiliencia cognitiva y capacidad;
 - Aumentar la cantidad de ejercicio en la mediana edad, que se cree que tiene un efecto neuroprotector a través de una mayor liberación de biomoléculas derivadas del cerebro que apoyan el crecimiento y la supervivencia de neuronas cerebrales al reducir el cortisol;
 - Reducir el riesgo vascular al tratar la hipertensión, especialmente en personas mayores de 45 años;

- Mantener el compromiso social;
- Dejar de fumar;
- Manejar la pérdida de audición;
- Tratar la depresión;
- Evitar la diabetes y evitar la obesidad, ya que la obesidad está relacionada con la prediabetes y el síndrome metabólico, que se caracteriza por la resistencia a la insulina y las altas concentraciones de insulina periférica. Se cree que las anomalías periféricas de la insulina reducen la producción de insulina en el cerebro, lo que puede afectar el aclaramiento de los amiloides, la principal característica química de la enfermedad de Alzheimer.

Las siguientes intervenciones tienen el potencial de retrasar o prevenir un tercio de todos los casos de demencia:

2. Trate los síntomas cognitivos. Para maximizar la cognición, definida como la acción o proceso mental de adquirir conocimiento y comprensión a través del pensamiento, la experiencia y los sentidos, a las personas con enfermedad de Alzheimer o demencia con cuerpos de Lewy se les debe ofrecer inhibidores de la colinesterasa (en todas las etapas) o memantina (para la demencia severa). Los inhibidores de la colinesterasa no son efectivos en el deterioro cognitivo leve.

3. Individualice el cuidado de la demencia. Una buena atención a la demencia abarca la atención médica, social y de apoyo; debe adaptarse a las necesidades, preferencias y prioridades individuales y culturales únicas.

4. ¡Cuide a los cuidadores! Casi el 85% de los costos relacionados con la demencia provienen de la atención familiar y social, en lugar de la atención médica. Además, existe la atención “informal,” que es el término para la atención proporcionada por familiares o un familiar no remunerado sin afiliación a la agencia. El costo promedio anual de la atención informal es de \$56,000 por año en los Estados Unidos.

Los cuidadores corren un alto riesgo de perder su propia salud. La intervención para ayudar a los cuidadores es vital para mejorar la calidad de vida de los cuidadores, la confianza, la autoeficacia y la reducción de la carga. Es importante que los cuidadores identifiquen y cuestionen los pensamientos irracionales sobre la enfermedad, para que puedan ver y experimentar lo que están enfrentando de una manera más positiva. Este proceso, llamado “reencuadre cognitivo,” reduce la ansiedad, la depresión y el estrés del cuidador.

Recursos Para Mejorar la Atención de la Salud del Cuidador de Alzheimer (REACH, por sus siglas en inglés)

reducen el riesgo de depresión y trata los síntomas; La intervención de REACH debe ponerse a disposición de los cuidadores.

5. Planeé para el futuro. Es importante que las familias discutan el futuro e identifiquen posibles preparaciones y decisiones legales.

6. Proteger a las personas con demencia. Las personas con demencia requieren protección contra los posibles riesgos de la afección, incluida el auto abandono, la vulnerabilidad (incluida la explotación) y la administración del dinero. La sociedad necesita protección de personas con demencia en casos de conducir o usar armas. La evaluación y el manejo del riesgo en todas las etapas de la enfermedad es esencial, y debe equilibrarse con el derecho de la persona a la autonomía.

La demencia es un problema de salud importante, y MedExpert lo invita a comunicarse con nosotros si desea saber más sobre cómo tratar esta afección para usted o un ser querido, o si quiere ayuda para prevenir la demencia.

Ya sea que usted esté en la mejor salud o lidiando con una condición nueva o crónica, MedExpert está aquí para usted.

*Fuentes:

- Chan KY, Wang W, Wu JJ on behalf of the Global Health Epidemiology Reference Group (GHERG). Epidemiology of Alzheimer’s disease and other forms of dementia in China, 1990–2010: A systematic review and analysis. *Lancet*. 2013;381:2016–2023.
- Dodge HH, Buracchio TJ, Fisher GG, et al. Trends in the prevalence of dementia in Japan. *Int J Alzheimers Dis*. 2012;2012:956354.
- Hurd, MD, Martorell P, Delavande A, et al. Monetary costs of dementia in the United States. *N Engl J Med*. 2013;368:1326-1334.
- Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care. *Lancet*. 2017;390:2673–2734.
- Matthews FE, Arthur A, Barnes LE on behalf of the Medical Research Council Cognitive Function and Ageing Collaboration. A two-decade comparison of prevalence of dementia in individuals aged 65 years and older from three geographical areas of England: Results of the Cognitive Function and Ageing Study I and II. *Lancet*. 2013;382:1405–1412.
- Matthews, FE, Stephan, BC, Robinson L and the Cognitive Function and Ageing Studies (CFAS) Collaboration. A two decade dementia incidence comparison from the Cognitive Function and Ageing Studies I and II. *Nat Commun*. 2016;7:11398.
- Piersol CV, et al. Effectiveness of interventions for caregivers of people with Alzheimer’s disease and related major neurocognitive disorders: A systematic review. *Am J Occup Ther*. 2017;71:1-10.
- Scheltens P. Alzheimer’s disease. *Lancet*. 2016;388:505–517.



Ejercicios para ayudar a retrasar el proceso del envejecimiento

Con la edad a menudo viene la sabiduría, pero desafortunadamente también trae consigo un declive natural en muchas de las funciones normales del cuerpo.

Sin embargo, la velocidad del envejecimiento puede reducirse, lo que le permite mantener la funcionalidad completa de su cuerpo por más tiempo.

Para hacerlo, se requiere un compromiso con la salud en general, desde una dieta nutritiva hasta la estimulación mental constante y la actividad física regular. De hecho, incorporar ciertos ejercicios aeróbicos y de entrenamiento de fuerza en su rutina puede ser de gran ayuda para proteger su mente y cuerpo de las disminuciones asociadas con el envejecimiento.

Algunos de los mejores ejercicios para ayudar a retrasar el proceso de envejecimiento incluyen los enumerados en la página siguiente.

FUENTES:

- BusinessInsider.com “2 forms of exercise are the best way to stave off the effects of aging. Here’s how to incorporate them into your life.”
- National Institute on Aging, nia.nih.gov



PARA SU CEREBRO: CAMINAR Y YOGA

Una revisión de casi 100 estudios de neurología a principios de este año mostró que los participantes que hicieron ejercicio caminando o haciendo yoga durante aproximadamente 52 horas en seis meses (aproximadamente 40 minutos de ejercicio, tres veces por semana) mostraron beneficios cognitivos sobre aquellos que hicieron menos ejercicio o ninguno. Entre los beneficios se incluyen la mejora de la velocidad, la administración del tiempo y la capacidad de atención al realizar las pruebas.

“Esto es evidencia de que usted puede retroceder el reloj del envejecimiento cerebral mediante la adopción de un régimen de ejercicio regular,” dijo Joyce Gomes-Osman, científica de rehabilitación de la Facultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami, quien dirigió el estudio.



PARA SU SISTEMA INMUNE: CICLISMO

Cuando se estudiaron 125 ciclistas aficionados de entre 55 y 79 años de edad junto con personas de una edad similar que raramente se ejercitaban, se descubrió que los ciclistas tenían más masa muscular y fuerza y un colesterol más bajo.

Los ciclistas también tenían sistemas inmunológicos más sanos, especialmente cuando se trataba del timo, un órgano responsable de generar células T que son clave para combatir las infecciones.



PARA SUS MÚSCULOS: TAI CHI

El entrenamiento de fuerza puede ayudar a preservar los músculos del declive relacionado con la edad. Una forma de entrenamiento de fuerza es el Tai chi, un arte marcial chino que se enfoca en la respiración, la concentración y movimientos lentos y fluidos.

Tai chi es accesible y beneficioso en todos los niveles de edad, por lo que es una excelente entrada en el entrenamiento de la fuerza. Se considera una buena opción para las personas mayores porque ayuda a mejorar el equilibrio, que se deteriora durante el proceso de envejecimiento.



PARA SU PIEL: CUALQUIER TIPO DE CARDIO

Un estudio de personas mayores de 40 años que regularmente realizaban ejercicio aeróbico encontró que los que hacen ejercicio regularmente tenían una piel más sana, comparable a la piel de un niño de 20 o 30 años, que aquellos que no ejercitaban regularmente.



¿Quién es MedExpert?

Nunca tiene que estar solo cuando tome una decisión médica

ESCRITO POR MEDEXPERT

Su participación en el UFCW & el Fondo de Beneficios de Empleadores (UEBT, por sus siglas en inglés) le da derecho a algunos de los mejores beneficios de atención médica disponibles. Incluidos en esos beneficios, sin costo adicional, están todos los servicios provistos por MedExpert. (Estos servicios no se aplican a los participantes de HMO).

¿Sabía usted que la cantidad de información sobre atención médica que se descubre en el mundo se duplica cada 12 meses? Se requieren de 7 a 17 años para que la información recién descubierta llegue a los pacientes, lo que significa que el tratamiento y las opciones médicas que se les brindan pueden tener hasta 17 años.

Con MedExpert, este retraso puede acortarse a minutos. Es posible que usted y su familia puedan recibir la información médica más actualizada hoy, cuando más importa.

MedExpert quiere que sepa que usted nunca debe estar solo cuando tome decisiones médicas. El personal de médicos, enfermeras y coordinadores de información médica de MedExpert está listo para ayudarlo en su viaje hacia una vida feliz y saludable.

Ya sea que necesite ayuda para prepararse para una visita al médico, comprender lo que sus médicos ya le han contado, obtener una segunda opinión médica o asegurarse de recibir la

mejor atención médica disponible, llame a MedExpert.

Con un número de teléfono, usted tiene acceso a profesionales con conocimientos médicos que se adaptan a su vida.

MedExpert se asoció con la Oficina del Fondo de Fideicomiso (FFO) para ayudarlo a tomar las mejores decisiones médicas posibles.

MedExpert entiende que el sistema de atención médica puede ser desalentador. Es el trabajo de MedExpert asegurarse de que usted siente que tiene el control de su salud y darle la confianza que necesita para tomar las mejores decisiones que sean adecuadas para usted.

Los servicios de MedExpert están disponibles para usted y su familia. Llame hoy al (800) 999-1999 para aprovechar de este beneficio.

MedExpert entiende que el sistema de atención médica puede ser desalentador. Es el trabajo de MedExpert asegurarse de que usted siente que tiene el control de su salud.

MedExpert PUEDE

- **Proporcionar información** que sea actual, precisa e imparcial
- **Proporcionar recursos** en el momento en que los necesite en un formato fácil de entender
- **Proporcionar apoyo** de decisiones para cualquier condición médica, tratamiento o medicamento
- **Prepararlo para sus citas** para garantizar que usted maximice su tiempo con su médico o equipo de atención médica.
- **Haga un seguimiento** de las citas para ayudarlo a comprender completamente todas las opciones médicas discutidas con su médico o equipo de atención médica.

MedExpert NO PUEDE

- Escribir recetas
- Reemplazar a su médico actual