



## Cómo usar sus beneficios de salud mental PPO

**L**a 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 2**

Inscripción Abierta y recordatorio de Pasos de Acción

**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](http://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



# Recordatorio contra la gripe

La temporada de la 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 usted 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 y estará totalmente cubierto sin costo para usted como Beneficio de Atención Preventiva.

**Nota:** Si usted recibe otros servicios médicos no preventivos o preventivos no cubiertos por la Ley de Cuidado de Salud Asequible (ACA, por sus siglas en inglés) o servicios no cubiertos para su edad y sexo durante su visita, su vacuna contra la gripe aún estará cubierta completamente. Sin embargo, la cobertura de los otros servicios médicos preventivos y no preventivos puede estar sujeta al deducible y al coaseguro.

Las vacunas contra la gripe están disponibles en las farmacias de la red y están cubiertas sin costo para los participantes activos de PPO. Póngase en contacto con EnvisionRx para encontrar una farmacia participante al (844) 348-9612 o descargue la aplicación de su celular para buscar las farmacias de la red más cercanas a usted.



*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](http://UFCWTRUST.COM)

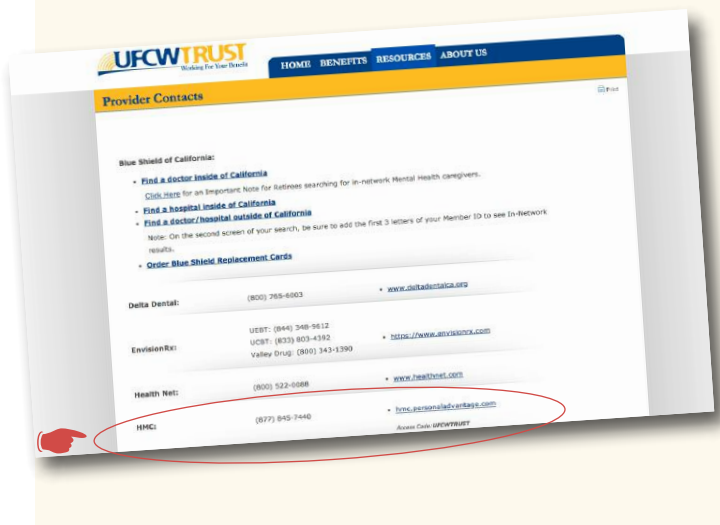


## Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo

¿Le gustaría compartir una historia de cómo los beneficios de la UEBT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos?

¿Tiene algún un tema relacionado con los beneficios del que quisiera poder aprender más en futuras ediciones de *For Your Benefit*?

Envíe su historia o ideas a [MemberProfile@ufcwtrust.com](mailto:MemberProfile@ufcwtrust.com). Podríamos comunicarnos con usted para obtener más información.



Para encontrar un proveedor en su área, comuníquese con HMC HealthWorks al (877) 845-7440 para obtener referencias y otra asistencia. Médicos con licencia están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudarlo si tiene una crisis de salud del comportamiento. Usted también puede buscar proveedores de servicios ambulatorios en Internet visitando **UFCWTRUST.COM**, seleccionando “Buscar un proveedor/farmacia” en la pestaña Recursos en la página de inicio y seleccionando HMC en la lista de opciones. Usted visitará el portal para miembros de HMC HealthWorks (código de acceso: UFCWTRUST).

Sus beneficios incluyen tres evaluaciones de terapia ambulatoria médicamente necesarias sin costo para usted. Los beneficios también incluyen la administración de medicamentos, la atención ambulatoria intensiva, la hospitalización parcial, el tratamiento residencial y hospitalario para la salud mental y el abuso de sustancias, que está sujeto a su deducible y coaseguro. Sin embargo, muchos niveles de atención requieren autorización previa, por lo tanto, siempre haga que los proveedores se comuniquen con HMC para solicitar la autorización si es necesario. Tenga en cuenta: pueden aplicarse exclusiones.

Después de las tres evaluaciones sin costo para usted, hay disponible un tratamiento adicional, sujeto a deducible y coaseguro.

El portal de miembros en línea de HMC HealthWorks ofrece una variedad de artículos útiles, evaluaciones y capacitaciones relacionadas con la salud y el bienestar del comportamiento.

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

El sufrimiento por problemas de salud mental y/o abuso de sustancias puede ser doloroso y abrumador. Usted no necesita pasar por eso solo. Mientras más pronto se comunique con HMC, mas pronto podrá comenzar el tratamiento y de esa forma sentirse mejor.

## Cómo usar sus beneficios de salud mental PPO

(Continúa de la página 1)

Aquellos que noten síntomas que afectan su calidad de vida deben comunicarse con HMC HealthWorks para obtener ayuda. Algunos de estos síntomas incluyen:

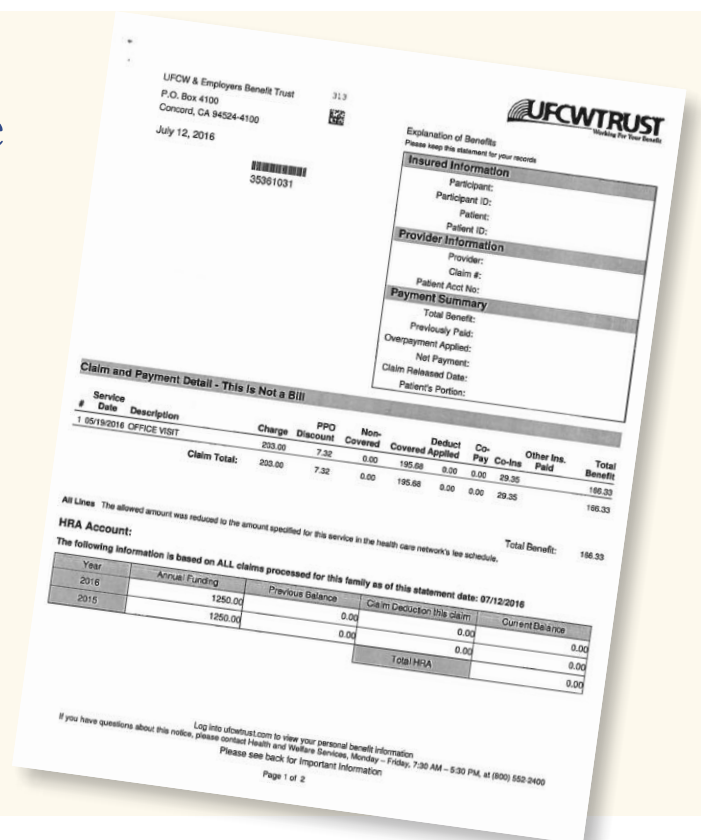
- Sentirse al límite
- Sentirse sin esperanza o indefenso
- Persistente estado de ánimo triste o vacío
- Pérdida de energía que no sea debido a otra condición médica
- Problemas para dormir
- Irritabilidad

## Próximamente: Revise sus EOB en Internet

Más adelante este año, los Miembros de la 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!





# Inscripción Abierta y recordatorio de Pasos de Acción

**L**a Inscripción Abierta y los Pasos de Acción para el 2019 finalizan el 28 de septiembre del 2018. Tenga en cuenta que la participación en los Pasos de Acción es obligatoria para TODOS los Miembros Premier y Ultra y TODOS los Cónyuges/Parejas de Hecho actualmente inscritos que deseen participar en el programa de bienestar de la UEBT (HCP) en el 2019.

La Inscripción Abierta es un proceso separado de los Pasos de Acción. La participación en la Inscripción Abierta solo se requiere para los Miembros que desean:

- Agregar o eliminar Dependientes cubiertos bajo su Plan
- Cambiar sus proveedores de servicios médicos actuales (sólo para Miembros Premier) o dentales (sólo para Miembros Premier y Ultra)
- 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.

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/Pasos de Acción y folleto que recibió en julio para asegurarse de que comprende sus opciones de beneficios y los requisitos de Pasos de Acción 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 los Pasos de Acción, 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.

**Recordatorio: Si usted está agregando un Cónyuge/Pareja de Hecho o hijo/a Dependiente, se le solicitará que presente lo siguiente, A MÁS TARDAR, el 31 de octubre del 2018:**

## 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.

## 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.

## Hijo/a Natural

- Partida de nacimiento emitida por el condado

## 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.

## Hijastro/a

- Partida de nacimiento emitida por el condado, ADEMÁS:
- Certificado de matrimonio certificado por el condado con el padre natural nombrado

## 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.

## 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.

**Tenga en cuenta: Los documentos originales no serán devueltos.**

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

Escrito por MedExpert\*

**L**a 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.



A photograph of four people in athletic wear celebrating with their fists raised in the air. From left to right: a woman in a red long-sleeved shirt, a man in a white tank top and black cap, a man in a dark blue long-sleeved shirt, and a man in a black tank top and white shorts. They are outdoors with green foliage in the background.

## Ejercicios para ayudar a retrasar el proceso del envejecimiento

**C**on 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](http://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

**S**u 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
- **Ayudar con los Pasos de Acción** para asegurarle de mantenerlo al día con su plan
- **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
- Proporcionar una carta de licencia por enfermedad
- Proporcionar una carta para regresar al trabajo