

# FOR YOUR BENEFIT

en Español

Primavera 2012



*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 atención para el Departamento de Salud y Bienestar son de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes.

**[www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com)**



## Haga decisiones saludables para controlar su diabetes

Aprenda acerca de los diferentes tipos de esta enfermedad y como usted puede tomar el control

**Página 6**

### **También en este ejemplar**

- Cómo reducir los crecientes costos de atención de la salud
- Mantenga su información de contacto al día con el Fondo
  - Acidez y Reflujo: ¿Cuáles son las diferencias?
    - Recordatorios de Blue Shield
  - Diabetes del Tipo 1 versus el Tipo 2

# Cómo reducir los crecientes



*For Your Benefit* es la publicación oficial de la UFCW y del Fondo de Beneficios de los Empleadores (Employers Benefit Trust). Este boletín describe beneficios particulares y no incluye todas las provisiones de gobierno, limitaciones y exclusiones, las cuales podrían variar de plan en plan. Consulte la Descripción del Sumario del Plan y la Evidencia de Cobertura y la Forma de Declaración para información de gobierno. La información en estos artículos es para uso general solamente y no debería ser tomada como un consejo médico. En una emergencia, se le recomienda que llame al 9-1-1.

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

2200 Professional Dr., Suite 200  
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400

[www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com)

**L**a Fundación sin fines de lucro para la Familia Kaiser reporta que los gastos del cuidado de la salud en los Estados Unidos se han incrementado y multiplicado por diez en los últimos 30 años, creciendo de \$256 billones en 1980 a \$2.6 trillones en el 2010.

Solamente en la última década, los gastos para el cuidado de la salud, patrocinados por el empleador, rosaron casi al 113 por ciento.

Como resultado, una familia promedio gasta más de \$15,000 cada año en las primas de cuidados de salud — y eso es si todos en la familia gozan de buena salud.

Muchas familias han sido cogidos desprevenidos por la inflación en los costos de atención médica y muchas mas no son conscientes que ellos empeoran las situaciones aún más por exigir tratamientos y medicamentos que son costosos é innecesarios.

Aquí está una lista de “que hacer” y “que no hacer” para poder ahórrale dinero a su familia y al Fondo de Fideicomiso, tanto a corto como a largo plazo:

## **No vaya a la sala de emergencias por un corte o un catarro**

Las salas de emergencias solo deben utilizarse en situaciones graves o potencialmente donde la vida está en riesgo. Cuando usted tiene una lesión o una enfermedad que no es severa, usted debería ir a una sala de urgencias dentro la red de proveedores. Los cargos de una visita a una sala de emergencias podrían significar miles de dólares más que una visita a una sala de urgencias.

## **Utilice los proveedores de la red**

El hospital o el doctor más caro quizás no ofrezca el mejor servicio o cuidado. Es importante que usted utilice los proveedores en su red de salud. Estos proveedores han obtenido las credenciales estándares de acreditación establecidas por la red PPO de Blue Shield, y proveen sus servicios contratados a precios más bajos. Utilice los proveedores de la red para reducir sus gastos de bolsillo.

## **Utilice medicamentos genéricos y utilice su prescripciones sabiamente**

Es una buena idea preguntarle a un doctor o farmacéutico si existen alternativas genéricas a una prescripción de un medicamento de marca.

Estas alternativas de bajo costo utilizan las mismas fórmulas químicas y usualmente están fabricados por las mismas compañías. Estos medicamentos tratan los mismos síntomas. También cuestan mucho menos que las marcas conocidas que hacen publicidad.

Los participantes que utilizan ciertos medicamentos de mantenimiento para condiciones específicas pueden

# costos de atención de la salud

‘Los exámenes regulares le permiten a un doctor monitorear su salud y detectar pequeños problemas antes de que se transformen en grandes.’

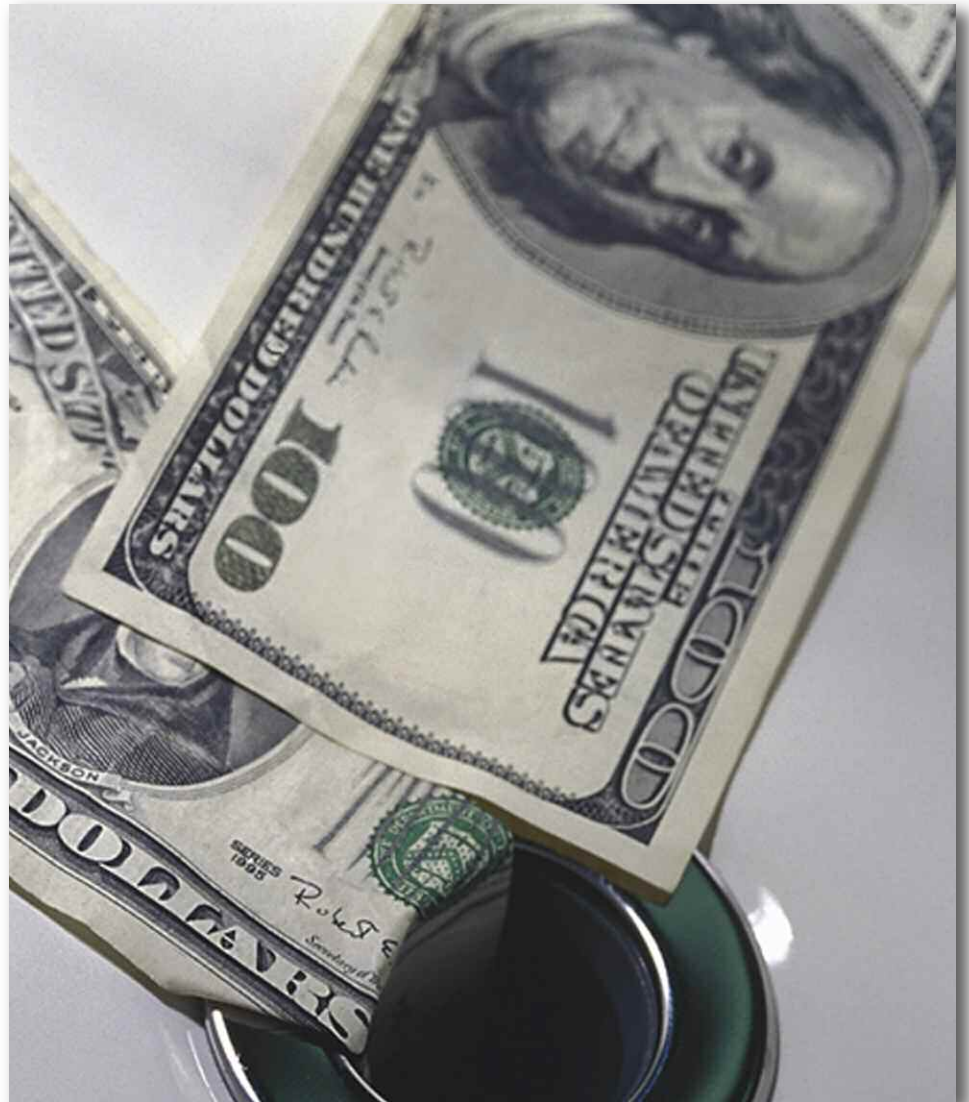
comprar suministros por 90 días por el costo de dos co-pagos. Los medicamentos considerados de mantenimiento son utilizados para tratar condiciones crónicas: hipertensión (presión arterial alta), colesterol alto, diabetes, asma, glaucoma y osteoporosis.

Los jubilados, a menos que reciban una cobertura para sus medicamentos a través de su HMO, pueden obtener medicamentos con o sin mantenimiento con informedMail, la farmacia por correo de informedRx.

## Manténgase al día con sus chequeos médicos

Podría parecer contraintuitivo ahorrar dinero visitando al doctor regularmente, pero es crítico mantener una buena salud. Cuando usted no realiza su examen físico anual o no le da seguimiento a sus citas médicas, usted consume más tiempo en problemas de salud menores que se desarrollan en crónicos o situaciones severas.

Los exámenes regulares le permiten a un doctor monitorear su salud y detectar pequeños problemas antes de que se transformen en grandes.



## Viva una vida saludable

¡Una de las mejores formas de ahorrar en costos médicos es evitar enfermarse! Comer alimentos saludables y hacer ejercicio puede hacer una gran diferencia para lograr evitar muchas enfermedades.

Elija pasatiempos activos como caminar, nadar, andar en bicicleta o jugar deportes en equipos para mantener el vigor y fortalecer el sistema inmunológico. Un nuevo programa de ejercicios debería comenzar despacio y aumentar de a poco en intensidad,

para que su cuerpo pueda adaptarse.

Si una dieta no le está suministrando los nutrientes esenciales, unas vitaminas y suplementos pueden ser consumidos bajo la supervisión de un médico.

El entrenamiento con pesas es una manera de protegerse contra la osteoporosis. Con el, usted fortalecerá sus huesos e incrementará su equilibrio, lo cual ayudará a los participantes mayores a evitar caídas y a recuperarse rápidamente si ocurriera una.

(Por favor, vea la página 8)



# Acidez y Reflujo:

## Consejos para el ardor de estómago (reflujo ácido)

- Evite alimentos grasosos o fritos
- Evite frutas o jugos cítricos
- Deje de fumar
- No coma chocolate o menta
- No tome café o bebidas alcohólicas
- Incline su cama para que su cabeza esté más alta que el resto de su cuerpo
- Tome medicamentos sin receta para alivios temporarios
- Duerma sobre su lado izquierdo

## Información del GERD

- El ardor de estómago es un síntoma de GERD, sin complicaciones.
- El GERD es una condición en la cual el esfínter del esófago bajo (LES) se afloja y le permite a los ácidos del estómago que ingresen frecuentemente dentro del esófago.
- Si no se trata, el GERD puede provocar derrames de sangre en el esófago, úlceras y cáncer.
- Su doctor solo puede diagnosticar el GERD luego de realizar exámenes
- La cirugía es la última opción alternativa para el tratamiento del GERD

**E**s la medianoche y la sensación de quemazón en su estómago no lo deja dormir. Es como si fuego quisiera escapar de su estómago y subir por su esófago — el tubo que conecta su boca con el estómago — y nada parece alejar esa sensación.

Usted podría estar experimentando ardor de estómago (reflujo ácido), pero si es una experiencia frecuente, usted podría tener una condición más seria llamada enfermedad del reflujo gastroesofágico o GERD (Gastroesophageal reflux disease).

El ardor de estómago y el GERD afectan a más de 60 millones de Americanos, por lo menos una vez al mes, y 25 millones de adultos sufren de estos males diariamente.

El GERD afecta el esfínter del esófago bajo (LES) lo cual produce síntomas que son similares al ardor de estómago, pero las dos condiciones tienen diferencias significantes.

### Ardor de estómago (reflujo ácido)

El ardor de estómago ocurre cuando los ácidos del estómago que deshacen los alimentos se escapan al esófago. La sensación de quemazón que produce, causa molestias que pueden durar hasta por dos horas.

El ardor de estómago puede aliviarse haciendo cambios en su dieta. En muchos casos, evitando alimentos y bebidas como los productos con tomate, frutas y jugos cítricos, alimentos fritos y grasosos, café, alcohol, chocolate y menta, pueden prevenir el ardor de estómago.

Muchas personas con sobrepeso experimentan una disminución en el ardor de estómago luego de perder peso. Aquellos que fuman, tienden a tener ardor de estómago porque el hábito debilita el esfínter del esófago bajo.

Si el cambio de su dieta no es suficiente, intente inclinar su cama de cuatro a seis pulgadas. Puede hacer algo tan simple como colocar piezas de madera bajo la cama, para que su cabeza esté más alta que el resto de su cuerpo, lo cual ayuda a la gravedad para que los ácidos del estómago no entren en el esófago (LES).

Si el ardor de estómago tiende a ocurrir durante la noche, usted no está solo. Un estudio reciente ha descubierto que ocho en diez Americanos con ardor de estómago tienden a sufrirlo por la noche.

# ¿Cuáles son las diferencias?

Cuando uno va a dormir, tiende a tragar menos, a veces nada. Esto priva el sistema digestivo de saliva, la cual contiene bicarbonato, un químico que neutraliza los ácidos del estómago.

Dormir de su lado izquierdo también puede reducir los síntomas porque el esófago entra en el estómago en un ligero ángulo a la derecha. Dormir de lado izquierdo permite que los ácidos del estómago se mantengan alejados del esófago.

Si los síntomas persisten y los antiácidos no ayudan, consulte con su doctor para ver si usted podría estar sufriendo de reflujo gastroesofágico o GERD.

## Mal de reflujo gastroesofágico (GERD)

GERD es un desorden digestivo que en algunos casos requiere medicamentos o cirugía. Produce los mismos síntomas que el ardor de estómago, pero es resultado de una avanzada debilidad en el esfínter del esófago bajo. Si los cambios en el estilo de vida y en la dieta han hecho poco para aliviar los síntomas del ardor de estómago, usted podría estar sufriendo de GERD.

Su doctor le podría recomendar exámenes para determinar si usted tiene GERD. El primero se trata de unos rayos X especiales que se realizan en el tracto gastrointestinal superior.

A pesar de no ser conclusivo, este procedimiento ayuda a descartar otros diagnósticos, como las úlceras pépticas. Una endoscopia utiliza un pequeño tubo con una luz y una cámara de video, la cual el doctor utiliza para evaluar el daño causado por los ácidos del estómago entrando en el esófago.

Algunas veces, un doctor podría ordenar una biopsia, una pequeña extirpación de tejido, para determinar su condición.

Si los exámenes anteriores son inconclusos, un examen de Bernstein podría ser realizado. Un goteo de ácido débil en el medio del esófago identifica baja presión en el esfínter del esófago bajo o alguna contracción del esfínter del esófago bajo que no es normal.

Una cirugía es a veces requerida para las personas que no responden bien a los cambios en el estilo de vida o dieta y en caso de que los medicamentos no lograran el efecto deseado. A pesar de ser raro, la cirugía es la última opción que utilizan los doctores que tratan el GERD.

Si su condición no es tratada a tiempo, podría provocar una esofagitis, una condición que incluye derrame de sangre en el esófago, úlceras y en casos extremos, cáncer de esófago.

## Recordatorios Blue Shield

### Revisión Médica

**Blue Shield de California** revisa las admisiones a hospitales, los procedimientos quirúrgicos, ciertos servicios médicos y ciertos dispositivos médicos para asegurarse que los servicios propuestos y/o suministrados son Medicamente Necesarios y no son experimentales o por razones de investigación.

A excepción de los beneficios aprobados de prevención de Atención Médica, el Fondo no cubre ningún servicio o tratamiento que no es Medicamente Necesario. Además, el Fondo **no cubre** ningún cargo fuera de la Red PPO que exceda los Cargos Permisibles.

Si usted utiliza un Hospital PPO, su hospital y su doctor de cabecera obtendrán automáticamente la revisión para usted, y **Blue Shield de California** le hará llegar una carta de necesidad médica la cual no es una garantía de que es un beneficio cubierto por el Plan.

Si usted utiliza un proveedor Fuera del Area o un proveedor de servicios que no es PPO, su proveedor **debe** llamar a Blue Shield al (800) 541-6652.

Recuerde: Si usted está utilizando un Hospital PPO, la revisión se está obteniendo para usted y no hay nada que usted necesita hacer. Si usted está recibiendo servicios de un proveedor Fuera del Area o un proveedor de servicios que no es PPO, usted debería verificar que gastos serán su responsabilidad antes de recibir un tratamiento.

Algunos procedimientos requieren una autorización previa para corroborar que son medicamente necesarios. Usted debería confirmar con su proveedor que todas las autorizaciones necesarias han sido obtenidas antes de recibir cualquier servicio, y confirmar con la Oficina del Fondo de Fideicomiso de que el servicio es un beneficio cubierto.

Si usted está cubierto bajo el plan de PPO, el tratamiento para la salud

mental o para la dependencia de sustancias químicas es facilitado a través del Programa de Asistencia al Miembro (EMAP), administrado por HMC. El plan de podología es a través del Plan de Podología de California (PPOC).

### Enviando reclamos dentro del estado

Cuando usted utiliza los servicios de un proveedor de Blue Shield, su proveedor debería enviar los reclamos por correo a la dirección en su tarjeta de identificación para el miembro de Blue Shield y no al Fondo de Fideicomiso, el cual podría retrasar el proceso de sus reclamos. La dirección en su tarjeta de identificación es:

Blue Shield of California  
Shared Advantage  
P.O. Box 272540  
Chico, CA 95927-2540

Por favor, enseñe su tarjeta de identificación a su proveedor de Blue Shield cuando se registre.



# Haga decisiones saludables para controlar su diabetes

**L**a diabetes es una de las enfermedades crónicas de mayor prevalencia en el planeta. La Fundación Mundial de la Diabetes reporta que alrededor de 285 millones de personas en el mundo viven con alguna forma de esta enfermedad.

Más de 20 millones de diabéticos y 40 millones de pre-diabéticos viven en los Estados Unidos. Afortunadamente, hay pasos que se pueden tomar para manejar los síntomas.

La diabetes es causada por un desbalance de la insulina, una hormona pancreática que regula el azúcar en la sangre. El cuerpo de una persona puede pelear contra la insulina o producir muy poca, causando que el azúcar en la sangre se eleva a niveles peligrosos.

Hay tres tipos comunes de diabetes. El Tipo 1 ocurre principalmente en niños. El Tipo 2 es la forma de diabetes más común. Es usualmente ligado a la obesidad o a la mala salud, aunque puede desarrollarse también en una persona saludable con un mal funcionamiento del páncreas.

El tercer tipo es la diabetes de gestación, la cual ocurre durante el embarazo y es, usualmente, una condición temporaria.

Cuando una persona es diabética, algunos de los síntomas incluyen:

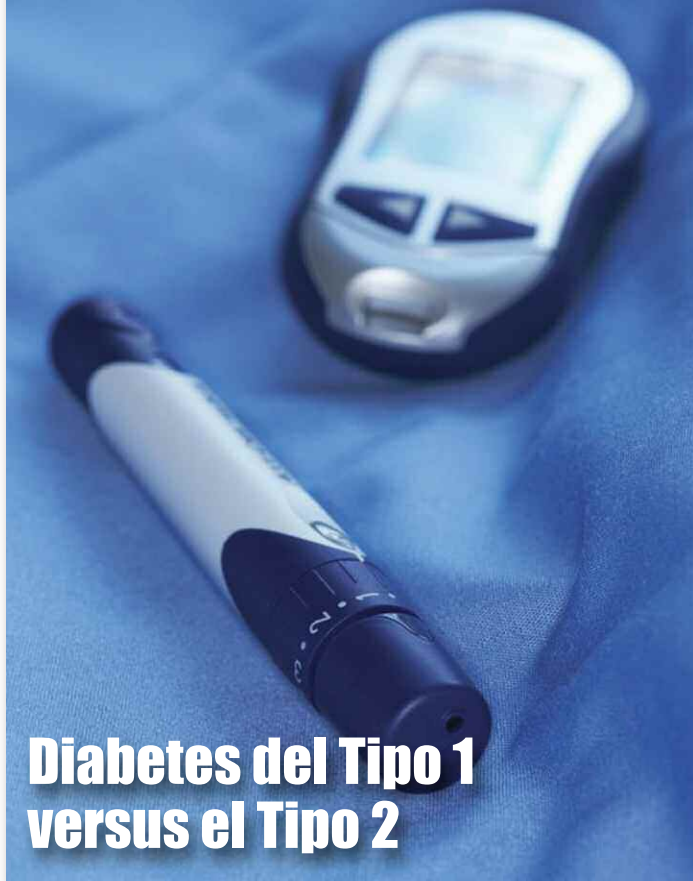
- Sed excesiva
- Orinar con frecuencia

- Sentir excesiva hambre o cansancio
- Pérdida de peso repentina sin tratar

Estos síntomas no son de ninguna manera indicadores definitivos de la diabetes, pero si usted o alguien que usted conoce sufre de estos síntomas, sería una buena idea hacer una consulta médica. Un doctor seguramente pedirá una muestra de orina, una muestra de sangre en ayunas para medir los niveles de glucosa y de hemoglobina, y un examen oral para medir la tolerancia de la glucosa.

Todos los adultos mayores de 45 años deberían hacerse un examen de diabetes cada tres años, ya sea que tengan o no los síntomas que se mencionan arriba. Si una persona tiene sobrepeso o es obesa, él o ella está a mayor riesgo a desarrollar diabetes y deberían hacerse un examen cada dos años (o en el caso de los niños, cada dos años, después de cumplir 10 años).

El programa de invitación exclusiva “Manejando La Enfermedad” (Disease Management), está disponible para los participantes matriculados en el Plan Médico PPO y cubiertos bajo el acuerdo colectivo negociado del 2007. Este programa puede ayudar a los participantes a manejar su diabetes. Si usted es invitado a participar, considere tomar ventaja de este provechoso beneficio.



## Diabetes del Tipo 1 versus el Tipo 2

**U**n niño/a o adolescente con diabetes del Tipo 1 debe poner mucha más atención a lo que está comiendo que un niño/a sin diabetes. (Vea la siguiente columna para conocer algunas sugerencias de alimentos o consiga una dieta de su doctor o un dietista especializado en diabetes.) Otros ajustes podrían ser: ingerir bocadillos al medio día, para asegurar los niveles apropiados de azúcar en la sangre y la atención en la escuela, puede ser necesaria.

Cualquiera persona con diabetes del Tipo 1 también debe revisar seguido los niveles de azúcar en la sangre y recibir (o auto-administrarse) inyecciones con insulina. Una pompa de insulina puede ser utilizada para regular los niveles de azúcar en la sangre.

El ejercicio regular puede ayudar a mantener la salud y asegurar un crecimiento normal.

Con los nuevos avances de la medicina, la diabetes no debería restringir a un niño de poder tener una infancia normal. Ellos pueden jugar deportes, realizar viajes y divertirse con sus amigos.

La diabetes del Tipo 2 ocurre cuando el cuerpo no reacciona a la insulina como debería. Usualmente esto ocurre debido a la obesidad, falta de ejercicio o por comer alimentos y comidas poco saludables. La obesidad también hace que la diabetes del Tipo 2 genere otros problemas crónicos de salud como las enfermedades cardíacas, colesterol alto, derrames e insuficiencias renales.

Pequeños cambios en el estilo de vida pueden revertir los síntomas, en algunos casos, eliminándolos por completo. Un estilo de vida saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes Tipo 2.

Junto a un ejercicio regular para mantener el peso de la persona en los parámetros normales, la dieta es importante cuando se debe tratar o prevenir la diabetes.

Visite sitios en el Internet como [diabetesaldia.com](http://diabetesaldia.com), [diabetes.org/español](http://diabetes.org/español) o [cdc.gov/spanish/enfermedades/diabetes.html](http://cdc.gov/spanish/enfermedades/diabetes.html) para encontrar más información acerca de la diabetes y las formas de convertir recetas comunes y reconfortantes en platillos con ingredientes ideales para las personas diabéticas.

## Controle o prevenga la diabetes con estos consejos

### Coma más:

- Cereal integral
- Vegetales y frutas
- Grasas saludables para el corazón (por ejemplo: cocinar con aceite de oliva o aceite vegetal en vez de mantequilla).
- Pescado (especialmente atún, arenque, caballa, trucha arcoiris, sardinas y salmón)
- Otros alimentos ricos en Omega-3 (nueces, semillas de linaza, margarina de bajo colesterol)
- Alimentos a la parrilla, al horno o hervidos (en vez de fritos)
- Proteína magra (pollo, carne de puerco sin grasa)
- Agua y té sin cafeína para la hidratación

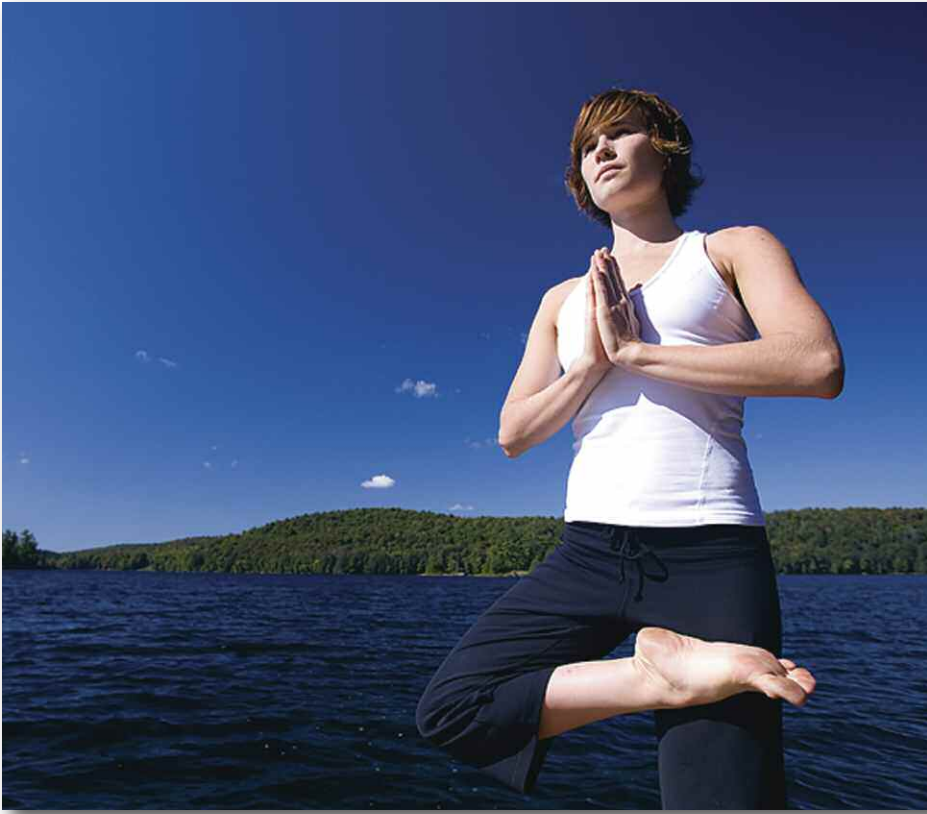


### Coma menos:

- Grasas saturadas (mantequilla, leche entera, crema, quesos de leche entera y helado)
- Grasas trans (revise la información nutricional en sus alimentos)
- Proteínas de alto colesterol (yema del huevo, hígado, carnes rojas y grasosas)
- Alimentos fritos
- Refrescos y bebidas con azúcar o cafeína
- Alimentos salados y ricos en sodio



# Cómo reducir los crecientes costos de atención de la salud



(Continúa de la página 3)

Encuentre maneras de reducir el estrés en su vida y mantenga su mente activa realizando un nuevo pasatiempo, siendo voluntario o enseñando a una clase en su comunidad.

El yoga puede ayudar para aliviar el estrés. También puede incrementar la función del pulmón a través de ejercicios de respiración y puede ayudar a mejorar su circulación brindándole más oxígeno a su cuerpo.

Deje de fumar y limite el consumo de alcohol. Los fumadores que abandonan el hábito reducen su riesgo de contraer cáncer del pulmón y pueden observar ahorros significantes cada año.

Siempre trate de obtener una cantidad adecuada de tiempo para dormir, por lo menos de siete a ocho horas cada noche. Los estudios muestran que puede ayudar a prevenir el aumento de peso y disminuir el riesgo de contraer enfermedades.

## Coordine su cuidado

Asegúrese de estar recibiendo el mejor tratamiento posible ayudando a sus proveedores de salud a coordinar su cuidado. Ya sea que usted esté visitando a su doctor de cabecera, un especialista, o recibiendo un procedimiento médico, consulte con su proveedor durante su visita para confirmar que ellos cuentan con la información necesaria de sus otros proveedores.

Cada proveedor que usted visite debería estar informado acerca de medicamentos que han sido recetados para usted. Usted debería preparar una lista con todos los medicamentos y las cantidades de las dosis que usted recibe para discutirlos con su proveedor.

## No espere para ver a un doctor

Cuando usted tiene una condición que requiere atención médica, no retrase una visita a su doctor. Las condiciones

pueden empeorar y eso podría resultar en un problema de salud más severo que es más difícil de tratar. Además, el no tratar una condición en sus etapas tempranas podría requerir de tratamientos más caros, de más recursos del Fondo y de mayores gastos de bolsillo para usted, lo cual podría ser evitable.

## Prepárese para las visitas al doctor

Nunca tenga miedo de hacerle preguntas a su doctor. Lleve con usted una lista de preguntas a su visita y tome un rol activo en su bienestar. Escriba cualquier síntoma que usted está experimentando y tenga una lista de todos los medicamentos que usted esté tomando. Tome notas para recordar las instrucciones de su doctor.

## Utilice MedExpert

MedExpert es un beneficio que le permite a los participantes hablar con un doctor y hacer preguntas acerca de su salud, sin costo adicional. El número es (800) 999-1999. MedExpert no es un sustituto para un tratamiento, pero es un valioso recurso para utilizar en conjunto con un médico.

## Mantenga su información al día con el Fondo

Usted debe mantener su información de contacto y la de sus dependientes al día con el Fondo de Fideicomiso. Visite [www.ufcwtrust.com](http://www.ufcwtrust.com) y regístrese en el sitio. Actualice la información de contacto y envíe sus cambios directamente por el Internet al Fondo de Fideicomiso.